

રા. બા. રજીસ્ટ્રાર ડાકાલ ઇનામી ભાવજી. નં. ૧૮.

સુવાવડ અને બાળ સંભાળ.

ભાવજીકર્તા

રા. નરહરિ કુરનારામ દેસાઈ, બી. એ.,

અમદાવાદ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી

હીરાલાલ વીભોવનદાસ પારેખ, બી. એ.,

આસિ. સેક્રટરી. અમદાવાદ.

સને ૧૯૨૦.

આવૃત્તિ ૧ લી.

પ્રત ૨૫૦૦.

અમદાવાદ, સલાપોસ રોડ, ધી " હાયમંડ ન્યુબિલી "

પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ હાનલાલે છાપી.

કીમત ૩ આના.

5-70-5

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
સરસ્વતી દેવીરાઈ સંગ્રહ

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૮૦૮૬ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ સુલાલડ અને બાબસંભાળ

વિષય ૩૫૫:૩૩

સુવાવડ અને બાળ સંભાળ.

૧. વિષયની ઉપયોગિતા.

આ વિષયની ઉપયોગિતા દરેક સમજી સ્ત્રી પુરૂષ સમજે છે. તમામ સુધરેલી દુનિયાનું ધ્યાન હમણાં છેલ્લા દાયકા થયાં એ તરફ ખેંચાયું છે. તેનાં કારણો સઘળ છે. એક હેતુ જન દયાનો છે. ખીજો હેતુ હાલના હરીફાઈ અને કામના બોજના જમાનામાં કોઈ પણ પ્રજા પોતાની જનની અને બચ્ચાંઓની જરૂરીઆતો અને હાજતો પુરી પાડવાની ઇન્સાફી નજર ખીલવ્યા વિના કાયમની આબાદી કે સંગીન પ્રગતિ કરી શકે તેમ નથી, એ સમાજશાસ્ત્રનો ખરો સાબીત થયેલો નિયમ કયુલ રાખવાનો છે. આજે જે બચ્ચાંઓ છે તે કાલે શહેરીઓ થશે અને તેથી સારાં અને તંદુરસ્ત બચ્ચાંઓના જન્મ વગર આપણે સારા, મજબુત, બુદ્ધિશાળી અને લાંબી જીંદગીના શહેરીઓ પેદા થવાની આશા શી રીતે રાખીશું ?

માતાની સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડમાં તથા બચ્ચાંની જન્મ પછી થોડા સંભાળ, એ અગલના વિષયોનું જ્ઞાન ગર્ભ અડધી સદીમાં, પ્રયોગો, અભ્યાસ અને અવલોકનોનાં સાધનોથી, યુરોપ, અમેરીકા અને ખાસ કરીને ન્યુઝીલેંડના સુધરેલા દેશોમાં ઘણું આગળ વધ્યું છે અને તેના ફેલાવો ત્યાં ધરેધર સરલ અને લોકપ્રિય રૂપમાં પહોંચવાની મફત હીલચાલો થાય છે. આપણા દેશમાં પણ તંદુરસ્તીના નિયમો અને જ્ઞાનનો ફેલાવો વધારવાનાં મંડળો ઉમાં થવા લાગ્યા છે અને તેને લગતા પ્રદર્શનો ભરાય છે અને ભાષણો અને પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થાય છે. આજના વિદ્યાના સંયંધમાં મુંબઈ અને દીલ્હીમાં ઘણા મોટા પાયા ઉપર ઉપયોગી પ્રદર્શનો થયાં હતાં. તેનાથી પણ આ વિષયની ઉપયોગિતા કેળવણીના વર્ગમાં વધારે જણાઈ આવી છે.

આજના વિષયની વિશાળતા ઘણી છે. સુધરેલા દેશોમાં તે ઉપર પ્રકટ થયેલું સાહિત્ય પણ એટલું બધું છે કે એના દરેક પેટા ભાગ ઉપર

પણ કલાકો સુધી ઉપયોગી રસીલી ચર્ચા થાય. વળી આજે આ વિષય સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોની ભેગી સભા આગળ મારે ચર્ચવાનો છે. આ મુશ્કેલીઓ ધ્યાનમાં લેતાં એક ભાષણમાં આપણી જનતા અને બચ્ચાંઓ-એક વર્ષની ઉંમર સુધીનાની સંભાળ ઉપર ઉડતી નજર નખાવીને માખ્યાયિતે આ સવાલોમાં રસ લેવાની જરૂરીઆત સમજાવવા જેટલુંજ થઈ શકશે.

૨. આપણા અને સુધરેલા દેશોનાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ.

બાળક શબ્દ ઘણો વિશાળ હોવાથી એક વર્ષની અંદરના બાળક માટે Infant શબ્દની છાયાવાળો બચ્ચું શબ્દ વાપર્યો છે.

દર વર્ષે હિંદુસ્તાનમાં ૧૧ કરોડ બચ્ચાંઓ જન્મે છે. અધુરે અને સુવેલા અવતરેલા સાથે બચ્ચાંઓના મરણો ગણીએ તો આશરે ૧૧૧ કરોડ જેટલી સંખ્યા થવા જાય છે.

સને ૧૯૧૮ માં ગુજરાતમાં ૧,૦૭,૪૮૩ જન્મ થયા હતા અને ૨૭,૪૦૯ બચ્ચાંઓના મરણો નોંધાયાં હતાં. મુંબાઈ ઇલાકામાં ૬,૧૯,૨૨૪ જન્મો અને ૧,૭૭,૬૭૭ બચ્ચાંઓના મરણો થયાં હતાં. આ જોતાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ ગુજરાતમાં લગભગ ૪૦ અને ઇલાકામાં લગભગ ૩૮ ટકા જેટલું છે. આમાં એકાં પ્રમાણ કુદરતી લાભવાળા ગામડાંએતે લીધે છે. મોટા શહેરોનું મરણ પ્રમાણ દર ૧૦૦ જન્મે લગભગ ૫૦ ટકા જેટલું આવે છે. ગુજરાતના શહેરોનાં મરણ પ્રમાણ સુધરેલા દેશોના શહેરોના નેતા પ્રમાણ સાથે સરખાવીશું.

મરણ પ્રમાણ દર ૧૦૦ જન્મે.

સને ૧૯૧૫-૧૬. ૧૯૧૬-૧૭. ૧૯૧૭-૧૮. ૧૯૧૮-૧૯. ૧૯૧૯-૨૦.

મુરત	૨૧.૧	૨૬.૬	૧૪.૧	૩૨.૫	૩૪.૭
બચ્ચ	૨૦.૨	૨૦.૯	૨૮.૭	૨૮.૬	૨૪.૨
ગોધરા	૨૨.૫	૧૮.૭	૩૧.૯	૨૩.૧	૨૬.૯
નડીઆદ	૫૦.૦૮	૪૯.૨૮	૨૯.૬	૪૦.૩	૩૫.૪
અમદાવાદ	૩૩.૩	૨૯.૯	૩૬.૧	૪૨.૧	...

મુંબાઇ	૪૦૦૯	૫૯૦૩	...
વડોદરા	૩૧૦૦	૨૮૦૦	૩૨૦૯	૪૬૦૨	...

સને ૧૯૧૦ નું દર ૧૦૦ જન્મે.

પેટ્રોએડ	૨૮	પેરીસ	૧૨
વિએના	૧૭	લંડન	૧૦ ^૧ / _૨
બર્લિન	૧૫ ^૩ / _૪	રૅટ્સહોમ અને દિશ્વિયેનીઆ	૮ ^૩ / _૪
ગ્લાસગો	૧૪	આડનડીન-ન્યુઝીલેંડ	
		૧૯૧૧-૧૨	૪
		ન્યુઝીલેંડ ૧૯૧૭	૩

૩. જન્મ આપી શકે તેવી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ.

અવ્યાઓના મરણ પ્રમાણ સાથે માતાઓની તંદુરસ્તીને ગાંઠો સંબંધ છે, માટે તેમનું મરણ પ્રમાણ જોઈએ. સને ૧૯૧૮ માં અવ્યાઓને જન્મ આપી શકે એવી ઉમરની એટલે ૧૪ થી ૪૦ વર્ષ સુધીની સ્ત્રીઓ ઇલા-કામાં ૪,૦૫૭૪૩ મરણ પામી હતી, જ્યારે ૬,૧૯,૨૨૪ જન્મે થયા હતા. જુનિરાતમાં ૪૭,૬૯૦ સ્ત્રીઓ તેવી મરણ પામી હતી, જ્યારે ૧,૦૭,૪૮૩ જન્મ થયા હતા. એટલે ગર્ભ ધારણ કરી શકે એવી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ ૫૦ થી ૬૦ ટકા જેટલું અથવા આશરે ૩ સુવાવડી માતાએ ૨ માતાઓ મરણ પામે છે એમ કહેવાય. આ મરણ પ્રમાણને તેટલી ઉમરના મરણના મરણ પ્રમાણ સાથે સરખાવીશું.

દર હજારે.

	પુરૂષ.	સ્ત્રી.
૧૫ વર્ષની અંદર	૩૭.૨૫	૫૪.૪૦
૨૦ " "	૫૦.૬૯	૭૧.૧૮
૩૦ " "	૭૪.૮૦	૯૬.૫૪
૪૦ " "	૯૦.૦૦	૯૪.૬૩

કુલે સરાસરી

૬૦.૪૮

૭૯.૧૮

મરણ પ્રમાણનાં પત્રકો જોતાં ૧૦ વર્ષની અંદર અને ૪૦ વર્ષની ઉપરની સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ પુરૂષો કરતાં ઓછું છે. એટલે આ વધારાનું મરણ પ્રમાણ સુવાવડના કારણેને લખે છે અને તે મોટે ભાગે ઘટાડી શકાય. એ સુધરેલા દેશોના તેવા આંકડાઓ જોતાં સહજ સમજશે.

દુનિયાની સ્ત્રીઓના દર ૧૦૦૦ જન્મે સુવાવડમાં મરણો સને ૧૯૦૦ થી ૧૯૧૨ સુધી સરાસરી.

ઑસ્ટ્રેલિઆ	૫.૨	જેપાન	૪૦.૦
ઑરિટ્રિઆ	૩.૩	ન્યુઝીલેંડ	૪.૪
બેલજીઅમ	૫.૫	નોર્વે	૨.૯
ઈંગ્લાંડ અને વેલ્સ	૪.૨	પ્રુસીઆ	૩.૨
ફ્રાન્સ	૫.૨	સ્કૉટલેંડ	૫.૪
હંગરી	૩.૬	સ્પેન	૫.૭
આયર્લેંડ	૩.૬	સ્વીડન	૨.૪
ઇટલી	૮.૭	સ્વીટઝરલેંડ	૫.૬
		અમેરિકા	...

આમાં દર હજારે ૪ થી ૯ સુધીજ મરણ પ્રમાણ છે. જ્યારે આપણા ઇલાકાતનું તેલું પ્રમાણ ૮૦ સુધીનું છે. એમાંથી કદાચ ગર્ભાવસ્થા સિવાયની સ્ત્રીઓના મરણ બાદ કરીએ તો દર હજારે ૪૦-૫૦ થી પ્રમાણ ઓછું આવે નહીં. આપણે ત્યાં દર ૩ જન્મે બે માતાઓ અને લગભગ તેટલાજ બાળકો શુભાવીએ છીએ.

૪. બાળ મરણ અને સ્ત્રીઓના મરણો અટકાવવાં શી રીતે ?

ઉપરના આંકડાઓમાં ન્યુઝીલેંડ, ફ્રાન્સ અને ઈંગ્લેંડમાં સ્ત્રી અને બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ ઓછું જણાય છે. તેમણે શા શા પગલાંઓ લીધા છે તે જોઈએ. તેમણે સગર્મા સ્ત્રીઓને લગતા આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો અમલમાં મુકાવીને એટલે જાળવના જન્મ પહેલાં માતાની સભાળ લઈને (૧) સુવાવડ માતા માટે દુરવ્વતી અને નીરોગી કરવી; (૨) સગર્મા સ્ત્રી

ઉપર વૈદક નજર ચાલુ રાખીને, તેની અકુદરતી હાલત જીવલેણ થતાં પહેલા પારખીને શક્ય હોય તેટલો દૂર કરવી; (૩) મજામુત અને નીરોગી બચ્ચાં પેદા કરવા સગર્ભા માતાને ઉત્તમ હાલતમાં રાખવી; (૪) પ્રસૂતિનો વખત ધાસ્તી વગરનો અને ઘણી ઓછી વેદનાનો કરવાના ઉપાયો અગાઉથી લેવા. આ ઉપાયો લેવાને હેતુ એ છે કે ગર્ભમાં બચ્ચાં ઉપર માતાની શક્તિની અસર થાય છે એટલે માતાની તંદુરસ્તી તેજ બાલકની તંદુરસ્તી છે. માતાથી બચ્ચાનું જીવન જુદું નથી. તેની અગજની સ્થિતિની પણ બચ્ચા ઉપર અસર થાય છે. જનની એક અંતકાર, નવા દેશના શોધક કે યંત્રના શોધક જેનાથી માણસજાતનો સંપત્તિમાં વધારો થાય છે તેવી ઉચ્ચ દર-જનની છે, કેમકે તેણે તદ્દન નવી ચીજ, નવો જીવ પેદા કર્યો છે.

ફક્ત જન્મથીજ જીંદગીની શરૂઆત થતી નથી.

દરેક જન્મેલું બાળક જન્મના પહેલા ગર્ભમાં મહીનાઓ થયા જીવનું હોય છે, તેથી તે જન્મે તે પહેલાં તેની તંદુરસ્તી વિચારવી જરૂરની છે.

જીંદગીની શરૂઆત ઘણી કિમતી છે.

મહાન શીલસુદ્ધ સોક્રેટીઝ કહે છે કે દરેક કામમાં, તેમાં ખાસ કરી નાનાં બચ્ચાંઓના સંબંધમાં શરૂઆત ઘણો અગત્યનો ભાગ છે. ગર્ભમાંના ૯ મહીના અને જન્મ પછીનું એક વર્ષ માણસની જીંદગી અને તંદુરસ્તી નક્કી કરે છે.

ગર્ભ ધારણ એ કુદરતી ક્રિયા છે અને એ માંદગી નથી તેથી સ્ત્રીની પ્રજા છે કે તે દરમિયાન પોતાને તંદુરસ્ત રાખવી કે જેથી તંદુરસ્ત બચ્ચુ જન્મે. માંદા બચ્ચા કરતાં તંદુરસ્ત બચ્ચાને ઉછેરવું વધારે સહેલું છે.

૫. સગર્ભા સ્ત્રીનો વ્યવહાર અને આચારવિચાર.

— મધ્યમસરનું કામ કરવું અને ધરના કામમાં હદસર ભાગ લઈ આતંદી રહેવું. ગુસ્સો અને ઉદાસી ન થવા દેવાં. બારે વજનો ન ઉઠાડવા, ઘણાં વાંકા વળવું નહિ, સીધા દાદરો ઉપર વારંવાર ચડવું નહિ અને ઘણો થાક લાગે એવા કામથી દૂર રહેવું.

આરામ—સગર્ભા સ્થિતિમાં દરરોજ અને છેલ્લા બે મહીના વિશેષ આરામની જરૂર છે, કેમકે તે દરમિયાન બચ્ચાનું વજન ૩૬ રતલથી ૭૬ રતલ થાય છે. માસિક અટકાવના વખતે ખાસ કરીને આરામ લેવો. જે સ્ત્રીઓને બાળકો અધુરે અવતરતા હોય તેમણે ખાસ કાળજી રાખવી, અને જે પહેડાના નીચલા ભાગમાં દુખાવો થતો હોય કે રુઠુઆવ થવા જેવું હોય તો તરત વૈદક સલાહ લેવી.

સ્તનની માવજત—સાતમા મહીનાથી પ્રસવ સુધી સ્તનની સારી માવજત કરવી. તેને સારી રીતે ધોવા જોઈએ અને તેની ડીટી આસપાસ જરા ધી અથવા વેસેલીન લગાડતા રહેવું. તેમને દિવસમાં બે ત્રણ વખત ઘણીજ નરમાસથી ખેંચવા જોઈએ કે જેથી તે ધાવવા માટે પુરતા મોટા થાય.

સ્વચ્છતા અને તંદુરસ્તી—ખોરાક, ટેવો, શરીર અને કપડાંની સ્વચ્છતા અને ચોખ્ખી હવા દમમાં લેવા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. સાદો, સારો સંધેસો ઘણા મરચાં અને મસાલા વગરનો ખોરાક નિયમિત વખતે લેવો. સગર્ભા સ્ત્રીએ ખેવડો ખોરાક લેવાનો છે એ માન્યતા બુલ-ભરેલી છે. પોતે પચાવી શકે એટલેજ ખોરાક લેવો જોઈએ. પહેલા ચાર મહીના ઉલટીનું જેર હોવાથી ધીના વધારે તત્વવાળો કે તીખો તમ તમતો કે માંસનો ખોરાક વધારે નહીં લેવો જોઈએ. સાંજનો ખોરાક ૭ વાગતા પહેલો લેવો જોઈએ. ખોરાક બરાબર ચાવવો જોઈએ. વધારે ખોરાકની જરૂર જણાય તો તે એક વખત વધુ લઇને લેવો. પણ તે પચાવવાને જરૂરી કસરત લેવા બુલવું નહીં. કાચલા, ડીંકરા, સેકેલી ખડી, મટાડું, ચણામૃત, ગોર્ખાચંદન એવી ચીજો ખાવાથી પ્રસવની વેદના વધે છે, અને ગર્ભને નુકશાન થાય છે.

નહાવું—દરરોજ ગરમ પાણીએ નહાવું જોઈએ. નળની નીચે, દરીયે કે નદીમાં નહાવું નહીં. શિઆળાની મોસમમાં સારો તડકો નીકળ્યા પછી નહાવું. બરાબર સારી રીતે નહાવાથી શરીરને સારો આરામ લાગે છે.

ઉંધ—ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉંધ વધારે જોઈએ છે. તો પણ સવારે વહેલા

ઉઠવું અને વહેલા સુવું જોઇએ. ઉબગરા કરવા નહીં. બપોરે આરામ લેવો જોઇએ, પણ તે બે કલાકથી વધારે હોવો જોઇએ નહીં.

કપડાં—હિંદી સ્ત્રીઓનાં કપડાં સામાન્ય રીતે આ અવસ્થાને માટે અનુકૂળ છે. પણ કેળવાયલી સ્ત્રીઓમાં જે ઉચી એડીના જોડા દાખલ થયા છે, તેવા સુધરેલા દેશોમાં વૈદક નજરે તુકશાન કરતા જણાયા હોવાથી નાણુદ થતા જાય છે. તેનાથી સ્નાયુઓ ઉપર ઘણો ભાર આવી જાય છે; પગ ખેંચાય છે, અને ચાલતી વખતે કંઈક ખુંધા વળી જવાય છે. નરમ સપાટ, ચંપલ, દક્ષણી જોડા અથવા એડી વગરના સ્લીપર પહેરવા સારા છે.

હવા—ચોડખી હવા જોઈતા પ્રમાણમાં દમમાં નહીં લેવાથી, સહેખમ, ખાંસી અને છાતીના રોગો થાય છે. ચિત્રોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ન્યુઝીલેન્ડમાં સ્ત્રીઓ પેદાને મજબુત અને સુખદાયક કરવા કસરત લે છે. એ કસરત બે ત્રણ મિનિટથી શરૂ કરી ૧૦ મિનિટ સુધી લેવાય છે. એનાથી પ્રસવ વેદના ઓછી થાય છે. આ અવસ્થામાં સુસ્ત બેસી રહેવા જેવું કંઈ પણ વધારે તુકશાનકારક નથી. ગર્ભવતી સ્ત્રીને ચાલુ ચોડખી હવા જોઈએ છીએ, કેમકે ગર્ભને પણ તે હવા તેને પહોંચાડવી પડે છે. ધરના કામ ધંધામાંજ જરૂરી કસરત મળે છે, તો પણ સાંજના ખુલ્લી હવામાં કલાકેક શ્રાવ્ય તો તે ઘણું સાઈ છે. ખુલ્લી હવા અને તડકાનો ધરમાં પણ જેટલો લાભ લેવાય તે લેવા ચુકવું નહીં. પહેલા ૩ મહીના અને લગભગ બધો વખત અંધકોશની ફરીયાદ ઉભી થાય છે. તે દૂર કરવાનો ઉપાય પણ નિયમિત કસરત અને ખુલ્લી હવા અને તડકાનો લાભ છે. વૈદક સલાહ વગર પોતાની જાતે એને માટે જીલાખો લેવા નહીં.

૬. સગર્ભાવસ્થાનાં દર્દો.

એનીમીઆ—લોહી ઉડી જવું—સખ્ત લોહીની ક્ષીણતા સગર્ભા સ્ત્રીને ઘણા કારણોથી થાય છે. સામાન્ય નબળાઈ અથવા તો ઓછા પોષક દ્રવ્યને લીધે હોય તો વધારે આરોગ્યશાસ્ત્રીય રહેણીકરણીને લીધે અને સાદી દવાથી તે મટાડી શકાય છે. કોઈ વખતે ખરૂં લોહીનું દર્દ અથવા તો ક્ષય કે ગુર્દાનું

દર્દ હોય છે, અને વળી લોહીમાં પણ જતું હોય છે. આને માટે વૈદક સલાહની જરૂર છે.

અતિશય ઉલટી—આ અવસ્થામાં એ જો સખ્ત વધી જઇ ચાલુ થાય છે તો દર્દીનું વજન ઘટી જાય છે, ઘણી નબળાઇ આવે છે, અને કંઈક ઉપચારની જરૂર પડે છે. વૈદક સલાહની તાકીદે જરૂર છે, કેમકે સ્ત્રીની જીંદગી બચાવવાને અધુરે ગર્ભપાત કરવો પડે છે.

મંચોડીમા-ચ્છેરો અને પગના સોજા—શુદ્ધના દર્દને લીધે ચ્છેરો અને પગ ઉપર ઘણી વખતે સોજા આવે છે. તે “એનીમીઆ”ને લીધે, પેદાની રંગોના ગર્ભાશય ઉપર દબાણને લીધે પણ, ખાસ કરીને પ્રસૂતિ વખતના છેલ્લા દિવસોમાં થાય છે. આની બેદરકારી કરવી નહી, કેમકે Puerperal eclampsia પ્રસૂતિના ફેફસાની ધારતી રહે છે. માટે આવી રીતના સોજાના સંબંધમાં પેસાળમાંની સફેતી એકદમ તપાસાવવી. ઉપલા દર્દ પહેલા, માથું દુખવું, ચક્કરી, આંખ પાસે રોશનીના ચમકાવ, અને કમી પેસાળ થાય છે. આ બધાં સંજોગોમાં વૈદક સંભાળ હેઠળ ઢીલ વગર દર્દીને મુકવી.

લોહી પડવું—ગર્ભાશયમાંથી કોઇ દર્દને લીધે આ અવસ્થામાં લોહી પણ પડે છે. ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં અધુરે અવતરવાની નિશાની પણ હોય છે. પ્રસૂતિના છેલ્લા દિવસોમાં નાળની અવ્યવસ્થાને લીધે હોય છે અને તેથી મા અને બચ્ચા બેઠીની જીંદગી જોખમમાં આવે છે. વૈદક સલાહ મળતા સુધી દર્દીએ શાંતિથી પથારીમાં રહેવું.

પેદામાં દર્દ—અધુરે અવતરવાની ધારતીને લીધે પેદામાં દુખાવો થાય છે અને તેની સાથે આભડછેટ પડે છે. ચંદરના ભાગમાં લોહી ઝડપથી અને સખ્ત પડે છે અને તેનાથી દર્દી બેભાન થાય છે. આ દર્દમાંથી ઘણા બીજા દર્દો ઉભા થાય છે માટે તેનો ઇલાજ કરવા વૈદક મદદ લેવા ચુકવું નહીં.

ગર્ભાશય ઉપર ચાંદા અથવા પડનું પડવું—સામાન્ય રીતે ધોળા વહેણથી ગભરાવાનું નથી. પણ જો તેનો રંગ પીળાશ પડતો અને દુર્ગંધથી

બરેલો પણ જેવો હોય તો તે વખતે ગરમીના રોગોને લીધે ન હોય તેની વૈદક તપાસ કરાવવી કેમકે પ્રસૂતિમાં તેના ઝેરની બચ્ચા અને માતા બેડ ઉપર અસર થાય છે.

નહાનું કદ અને લંગડાઈ—બેજવાળી સ્ત્રીનું કદ ઘણું નાનું અથવા તે લંગડી હોય તો તેને વૈદક સલાહ લેવી. કેમકે તેના પેદામાં બચ્ચાં માટે પ્રસૂતિનો જોઈતો માર્ગ નથી. એવી હાલતમાં મા અને બચ્ચા બેડનો જીવ જાય છે. માના શરીરની નબળાઈ, નાની ઉંમરે માતા થવાથી અથવા તો તે સ્ત્રીએ બાળક તરીકે બાળકાયથી પીડાવાથી તેનું પેદું નાનું અથવા કટુપુ થયેલું હોય છે. તેવા દર્દીઓએ તો જરૂર હોય તો પહેલા “આપરેશન” કરાવવું જોઈએ અને તેમ ન હોય તો સુવાવડખાનામાંજ ખાસ રહેવું.

પેદાનું અસાધારણ મોટા થઈ ઝુકી જવું—બે બાલકો પેટમાં હોવાને લીધે અથવા તો બચ્ચાની સ્થિતિ ઉંધી હોવાને લીધે, અથવા તો ખાલી છોડ બાજવાથી એવી હાલત થાય છે. આવા દર્દીઓએ પણ વૈદક સલાહ પ્રસૂતિના વખતની રાહત માટે અગાડી લેવી.

તાવ—બેજવાળી અવસ્થામાં તાવ હમેશાં જોખમ બરેલો છે કેમકે તેથી બાલક અધુરે જાય છે. આ અવસ્થામાં દર્દીઓથી દૂર રહેવું જોઈએ, કેમકે તેની અસર એકદમ થાય છે. ટાઢીઆ તાવના અટકાવના ઇલાજો અગાડી લેના.

૭. બચ્ચાંઓનું અધુરે જવું અથવા મુવેલા અવતરવું.

માના વૈદક કારણો નહીં આપતા તેના અટકાવના ઇલાજ તરીકે માતાની સામાન્ય તંદુરસ્તી જાળવવી અને શરૂઆતથી તેમજ વખતો વખત વૈદક સલાહ નિયમિત લેવી. અધુરે જવાના સંબંધમાં તે હાલતને ફક્ત મૌસિક અટકાવ જેવુંજ ગણવાની બેદરકારી બતાવી માતાની તંદુરસ્તી જોખમમાં નાંખે છે. બચ્ચું અધુરે જતું અટકાવી માતાની તંદુરસ્તી જાળવાય છે, એટલુંજ નહીં પણ એક જીંદગી બચે છે. તેને અધુરે જવા દેવું એ એક જાતની હત્યા છે. તેવીજ રીતનું મુવેલું અવતરે તે પણ સમજવાનું છે.

ને અગાઉથી બેજવાળી સ્ત્રીની વૈદક તપાસ કરી, પેઢાની સંકડામણ, બચ્ચાની અવ્યવસ્થિત સ્થિતી, પિસાબમાં સફેતીનું જવું એ બધાના ધલાને થયા હોય તો બચ્ચાને મુવેલું અવતરવાને બદલે જીવતું આ દુનિયાનો હવા ખાતું કરી શકાય. છતાં માને બચાવવાને માટે બાળકને જવું કરવું પડે છે, નહીંતર બે જીવની હાનિ થાય છે.

૮. બચ્ચાના જન્મ માટે તૈયારીઓ.

આપણા દેશમાં રીવાજ, વહેમ, અજ્ઞાન અને ગરીબાઇને લીધે માતા અને નવા બચ્ચા માટે ઘણીજ થોડી જરૂરી તૈયારી અગાઉથી કરી રાખવામાં આવે છે.

પ્રસૂતિનો દિવસ ઘણે બાગે સ્ત્રીઓ કળી શકે છે. વૈદક મદદને માટે બાળ્યેજ જોગવાઇ અગાઉથી કરેલી હોય છે. પ્રસૂતિ થતા પહેલાં ડૉક્ટર અને દાયણ બેઠે સ્ત્રીને તપાસે તો વધારે સાફ છે. સુવાવડખાનામાં જવાથી ઓછા ખર્ચે વૈદક મદદનો પુરેપુરો લાભ મળે છે. સુવાવડખાનાઓની સંખ્યા વધારવા અને તેમને લોકપ્રિય કરવાની જરૂર છે. ત્યાં ૧૦ દિવસ રહેવાથી મા અને બચ્ચું, બેઠેની સારી માવજત થાય છે.

ધરમાં પ્રસૂતિ માટે માની જરૂરીઆતની ચીજો.

૧. પથારી માટે વોટર પ્રુક્ષીટ.

૨. પ્રસૂતિ માટે બે મોટા “ એબસોરબન્ટ પેડ્ડ્સ ”

૩. “ એબસોરબન્ટ કોટન ” વાદળી જેવા ઉપયોગ માટે.

સાધારણ રૂને બાઇકારબોનેટ સોડાના પાણીમાં બોળીને ઉકાળવાથી તે ઘેર થઇ શકે છે.

૪. ચોકખા ટુવાલો અથવા “ કોટન-વુલ ”ના “ પેડ્ડ્સ ”.

૫. સાબુ અને નવું ચોકખું નખનું અથવા દાયણ અને ડૉક્ટર માટે.

૬. “ લાયસોલ ” જેવી (૧૦ આઉન્સ) જંતુનાશક દવાની શીશી.

૭. ૩ એનેમલની રકાબીઓ, વાદળી વિં ૦ રાખવા.

૮. ડોળ અથવા તાંબડી, પાણી માટે.

અન્યા માટે જરૂરીઆતની ચીજો.

બાળક માટે તૈયારીઓ.

૧. કંઈક ગરમ કપડું અથવા જુની “ બ્લેક્ટ ” કે કામળીનો કડકો.
૨. દવામાં ઉકાળીને જંતુરહિત કરેલો સુતરનો દોરો કે પાટી. નાળ માટે અને નાળ બાંધવા વિં માટે.
૩. અન્યાની આંખો માટે વાદળીઓ.
૪. આંખો માટે બોરીક લોશન.
૫. ન્હાની ખટુલી અને ન્હાવાને માટે વાસણ.

પ્રસૂતિના ઓરડામાં તૈયારીઓ—હવા અને તડકો આવી શકે એવો ઓરડો પસંદ કરવો જોઈએ. જે ઓરડો તરતનો ધોળાવેલો ન હોય તો તેને ધોળાવવો. તે તદ્દન સ્વચ્છ કરવો જોઈએ. માથેથી નકામી ચીજો ખસેડી નાંખવી. ખાટલો બહાણનો કે પાટીનો હોય તો તેને જંતુનાશક દવાથી શુદ્ધ કરી તડકામાં સુકવી ઉપયોગમાં લેવો.

૯. સુવાવડી સ્ત્રીની સંભાળ.

અન્યાના જન્મ પછી માની સંભાળ તેની અને અન્યા બેઉની તંદુરસ્તી માટે ઘણી અગત્યની છે. તેથી અન્યાને જીંદગીનું સાફ મંડાણ થાય છે. માને આરામ લેવાની અને નિરાંતથી રહેવાની જરૂર છે.

ગર્ભાશયની ગુચ્ચવણો—પ્રસૂતિ પછી ૧૦ દિવસ સૂધી લોહી અને બીજા પ્રવાહીઓ પડે છે. જે જંતુવિનાશક સંભાળથી પ્રસૂતનું કામ થયું હોય તો તેમાં દુર્ગંધી હોતી નથી. જંતુનાશક દવામાં ઉકાળેલા “ કોટન વુલ-પેડ્ડ ” કે રૂમલોથી યોનીને ઢાંકવી અને તેને વારંવાર બદલવા. જે મા અન્યાને ધવડાવતી હોય તો ગર્ભાશય તેની સામાન્ય સ્થિતિમાં એકદમ આવી જાય છે. બરાબર સ્થિતિમાં આવતાં લગભગ ૬ અઠવાડીયાં થાય છે, પણ પેદામાં ફરી આવતા તો ૧૦ દિવસ થાય છે. આ ઉપરાંત એ બધાના આધાર રૂપ અસ્થિ બંધનો અને બંધારણો ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ દરમ્યાન ખેંચાય છે અને તેમને અસલ સ્થિતિમાં આવતા વખત જોઈએ છે. માટે

કેટલાક અઠવાડીઆ સૂધી તદ્દન આરામની જરૂર છે. પથારીમાં સૂઈ રહેવાની જરૂર નથી કેમકે બેસવાથી નિરૂપયોગી પ્રવાહીઓ બહાર વહી જવાનું સવળ પડે છે. સખ્ત શ્રમને બદલે થોડી કસરત અને મૈદાનથી રનાયુઓ પાછા અસલ જેવા થાય છે.

આંતરડા—સુવાવડી સ્ત્રીઓને પથારીમાં રહેવાથી અંધકોશ થાય છે. પ્રસૂતિ પછી ૩૬ કે ૪૮ કલાકે દીવેલ આપવામાં આવે છે, એની અસર થોડા વખતની છે. એનીમા અથવા ક્ષાર વગરના જીલામ આપવા. બચ્ચું મરી ગયું હોય તો ક્ષારવાળો જીલામ ઉપયોગી છે. ખોરાક ઉપર ધ્યાન આપવાથી અને વધારે પાણી પીવાથી આંતરડા સાફ રહે છે. લોહીનું પડયું, હરસ છેલ્લા દહાડામાં ઘણો ત્રાસ આપતા હોય છે તે ગર્ભાશય ખાલી થયા પછી ઘણી વખતે મઠી જાય છે.

માનો ખોરાક—ખીમારી ન હોય તો જલદીથી રોજનો ખોરાક ખાવો. પહેલા ૨-૩ દિવસ હલકો અને પછી પાચન થાય તેવો ખોરાક લેવો. ખોરાકમાં શાકભાજી, મેવો અને દૂધ હોવાં જોઈએ. રાત્રે વધારાનું પાણી, સાફ ઝાડા અને ધાવણમાં જતાં પ્રવાહી માટે જરૂરનું છે.

સ્તનની માવજત—જન્મ પછી વધારેમાં વધારે ૧૨ કલાકની અંદર બચ્ચાને ધવડાવવું જોઈએ. બાળકના જન્મ પછી તરતજ દૂધ પુરેપુરું પેદા થતું નથી. થોડા દિવસમાં તે બરાબર તૈયાર થાય છે અને તેનો જથ્થો ઘણી વખતે બચ્ચું પુરેપુરું ધાતી શકે તેના કરતાં ઘણો વધારે હોય છે. આથી માને ઘણું દુઃખ થાય છે, અને દુધ રહેવાથી સ્તન સૂઝી જાય છે. આમ થાય ત્યારે માતાને ક્ષારવાળો જીલામ આપવા અને ગરમ કપડાથી સેક કરવો. “બ્રેસ્ટ પમ્પ” થી દૂધ રહેલામથી ખાલી થાય છે. દર ચાર કલાકને આંતરે દિવસે અને ૮ કલાકને આંતરે રાત્રે બચ્ચાને ધવડાવવું અને તે જલદીથી બરાબર ધાવતાં શીખી જશે.

આપણી સ્ત્રીઓ ધવડાવવાની પોતાની ફરજ સારી રીતે સમજે છે. પણ તેમને સ્તનની માવજત અને ધવડાવવામાં નિયમિતતા શીખવાની છે. ન્હાતી વખતે સ્તનને બરાબર સાફ કરીને લુગવા ઉપરાંત દરેક વખત

ધવડાવીને ડીટીઓને ગરમ પાણીથી ધોઈને, ચોખ્ખા કપડાથી લુછવી. ડીટીઓને જંતુ નાશક દવાથી સાફ કરેલા કપડાથી ઢાંકવામાં આવે તો વધારે સાફ છે. ડીટીઓ જે બેસી ગઈ હોય તો તેને ચોળીને અને ઠંડા પાણીથી ધોઈને ખહાર પાડવી. ધવડાવતી વખતે ગળતા સ્તન બંધ કરવાને માટે પણ ઠંડા પાણીથી ધોવું સાફ છે. ડીટી ઉપર ફાટો પડે છે અને તેથી ધણું દુઃખ થાય છે. બરાબર સંભાળથી એ અટકાવી શકાય છે. ડીટીઓને ધોયા પછી બરાબર કોરી નહીં કરવાથી કે સ્વચ્છતા નહીં રાખવાથી મોટે ભાગે તે થાય છે. ગળતી ડીટીઓને લીધે પણ તેમ થાય છે, કેમકે તેથી તે બીની રહે છે, દૂધ સુકાય છે અને તેથી તે વાસી અને ખાટું થાય છે. શરોતે બોરીક લોશનથી ધોવી કે તે ઉપર બેનઝાઈન કે કોઈ મલમ વૈદક સલાહ પ્રમાણે લગાડવો અને ધવડાવતા પહેલા તે બરાબર ધોઈ નાખવો. જે ફાટોમાં વધારે દુઃખ થતું હોય તો ડીટી માટેની ઢાંકણી (shield) રાખી આગમ થતા સૂકી બચ્ચાને તેમાંથી ધવડાવવું. થાન ચડી જવાતું કે સુઝવાતું કારણ સ્વચ્છતાની ખામી છે અને તે સુઝ્યા હોય તો તરત વૈદક સલાહ લેવી. ધવડાવવાનું કામ નિયમિત કરાકે થવું જોઈએ, કેમકે દૂધ તૈયાર થવામાં વખત જોઈએ છે. રાત્રે બચ્ચાને મોંમાં ડીટી સાથે ઉધાડવાથી પણ તે બીની રહેવાથી તેમાં ફાટો પડે છે. ધાવણા બાળક હોય ત્યારે વૈદક સલાહ વગર કંઈ પણ દવા લેવી નહી, કેમકે કેટલીક દવા આનમાંથી નીકળી બાળકને હર્મ કરે છે.

૧૦. નવા જન્મેલા બચ્ચાંની સંભાળ.

નાળ કાપ્યા અને બાંધ્યા પછી, બચ્ચાને ગરમ કપડામાં વીંટીને બાબુમાં ગરમ જગ્યાએ ખટુલી ઉપર સુવાડવું, પણ દાયણે વારંવાર તેનો શ્વાસ ચાલે છે કે નહીં અને નાળમાંથી લોહી નીકળતું નથી તે તંદ્ર ધ્યાન આપવું. જે જન્મ પછી બાળક બરાબર રચું હોય તો તેના શ્વાસ બરાબર લેવાના મંચમાં શીકર કરવા જેવું નથી જે તે શીકર અથવા ઠંડુ લાગે તો તેના ઉપર એકદમ ઘસાવ કરવા. તેના સુવાના સંદિયને ગરમ પાણીની શીશીઓથી બરાબર ગરમ રાખવું. જે નાળમાંથી લોહી નીકળતું

હોય તો તેને જાતુનાશક દવાથી શુદ્ધ કરેલી સુતરની પાટીથી ફરી બાંધવી.

માતું કામ ખલાસ થયા પછી બચ્ચાને પહેલ વહેલું નવડાવવું. તેની ચામડી ઉપરનો ચીકણો પદાર્થ દૂર કરવા ગરમ “ ઓલીવ ” તેલ લગાડવું. વધારાનું “ એબસોરબન્ટ કૉટન પુલ ” થી લુછી નાંખવું, અને પછી બચ્ચાને સાબુ અને ગરમ પાણીથી નવડાવવું. પાણી કોઠીલું જોઈએ અને નવડાવતાં વધુ વખત થવો જોઈએ નહીં, કેમકે તેથી શરદી થાય છે. ચામડીના બધા વાટાઓ ઉપર ધ્યાન આપીને શરીર કાળજીથી લુછવું. નાળને પછી “ ડેસ ” કરવી. આ ઈચ સમયેારસ લીન્ટના બે ટુકડા અથવા બેવડો ગોઝ લઈ તે દરેકની વચમાં કાણું પાડવું. નાળને તેમના કાણામાંથી લઈને બોરીક એસીડ, ઝીંક ઓક્સાઇડ અને સ્ટાર્ચની લુકીનો સરખો ભાગ તે ઉપર મેળવણી કરી છાંટવો. તેના ઉપર કંઈ રસી રહી હોય તો તે નવડાવતી વખતે ધોઈ નાંખવી.

બચ્ચાની આંખો—દરેક આંખમાં “ આરગાધરાલ ” અથવા “ પ્રોટારગૉલ ” ના ૧૦ ટકાનાં સોલ્યુશનનું એક ટીપું નાંખવું. માતાને જો ગરમીનો રોગ હોય છે તો તેના ચેપથી જન્મ વખતે બગડેલી બચ્ચાની આંખોને બચાવવાને એમ કરવાની જરૂર છે. આ પ્રમાણમાં “ આરગાધરાલ ” જરા પપ્પુ નુકશાન કરતું નથી અને આ અટકાવના પગલાની જરૂર છે, કેમકે ગરમીના રોગો સામાન્ય થઈ ગયા છે. બચ્ચાની આંખો ઉપર શરૂઆતમાં ઘણું અજવાળું ન પડે માટે તેને છાયામાં રાખવું.

નવડાવવા અને કપડાં પહેરાવતી વખતે બચ્ચાને કંઈક ઇન્ન અથવા ખોડ હશે તો તે તપાસી શકશે. બચ્ચાને આ વખતે મળ નીકળશે અને પેસામ થશે, અને તેની ઈંદ્રિયોના રસ્તા ખરાબર છે કે નહીં તે જણાશે. આગળી ચામડી ઘણી ટાઇટ નથી તે તપાસવું અને તે ભાગો ખરાબર સાફ કરવાં. નહાતી અને કપડા પહેરતી વખતે બચ્ચુ ઘણું રડશે પણ તેથી તેને નુકશાન થતું નથી.

પાંચમા અથવા સાતમા દિવસે નાળ ખરી પડે ત્યાં સુધી દરરોજ નાળનું “ ટ્રૂસીંગ ” કરવું.

જન્મ પછી થોડા દિવસ સુધી બચ્ચાને મળ પડે છે અને પછી તાંદુરસ્ત બચ્ચાને નરમ અને પીળા ઝાડા થાય છે.

બચ્ચાને માટે જીંદગી શરૂ કરવામાં ચોક્કસી હવા સારી છે. જો તેને પથારીમાં ગરમ કપડામાં વીંટી રાખ્યું હોય છે તો તેને ઠંડી હવાથી નુકશાન થતું નથી, પણ તેને સારૂ જોર મળે છે અને સારી રૂચી થાય છે. થોડા દિવસ પછી ખુલ્લી હવામાં તેને સુવાડવું પણ હવા આવવા દધ તેની આંખો ઉપર વધારે અજવાળુ આવવા દેવું નહીં.

૧૧. ગર્ભાશયમાં ચેપ લાગવાથી થતી ખીમારી.

એકલું બેજીવાળી હાલતમાં વધારે ધ્યાન આપવાથી કંઈ આપણે સ્ત્રીની જીંદગી બચાવી શકીશું. ગર્ભાશયમાં પ્રસૂતિ દરમ્યાન ચેપ ન લાગે તેની કાળજી રાખવાની છે. એ કાળજી વગર આપણા દેશમાં મરણો થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ ઘણી ખીમારી પણ થાય છે.

એ અટકાવવાને માટે સ્વચ્છતા ઉપર ઘણીજ સાખત કાળજી સુવાવડ પહેલાં અને પછી સ્ત્રીએ રાખવી જોઈએ. દરેક ઝાડા અને પેસાબ પછી અને દરરોજ સાંચુ, પાણી અને જંતુનાશક દવાથી તેની ઇંદ્રિયો સાફ રાખવી. લુછવાના દુવાલ પણ જંતુનાશક દવાથી શુદ્ધ કરવા જોઈએ. સુવાવડી સ્નાના કપડાં અને બિછાનું સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ અને જો બગડે તો તરત બદલવાં જોઈએ.

માવજત માટે રહેનારી દાયણુ ઘણી ચોક્કસ હોતી જોઈએ. તેણે પોતાના ધંધાની તાલીમ લીધેલી હોવી જોઈએ, અને આ ચેપ દાખલ ન થાય તેના બધા નિયમો તેણે પાળવા જોઈએ. પોતાનું કામ કરતાં પહેલાં પોતાના હાથ સાંચુ અને જંતુનાશક દવાથી ધોવા જોઈએ. પોતાના કપડાં ચોક્કસ જોઈએ, વીંટીઓ કે બંગડીઓ તે વખતે કહાડી નાંખવી. વૈદક સલાહ વગર તેણે કોઈ પણ જાતની દવા કે “પ્લગ” (ખેંચવાનું દ્રવ્ય) વાપરવા નહીં. એવા ચેપી દરદ વાળી સુવાવડીને ઈલાજ કર્યા કે વાસીદુ વાળ્યા પછી પોતે શુદ્ધ થયા પહેલાં ખીમ સુવાવડના કેસ પર જવું નહીં.

આસપાસ સઘળું સ્વચ્છ હોવું જોઈએ અને ત્યાં પુષ્કળ હવા અજવાળુ, અને તડકો હોવા જોઈએ. ખુલ્લી મોરીઓ, ગંદવાડ, ખીન જરૂરી

રાય સ્વીકૃતિ, બગડેલા લુગડાં, અથવા ચીથરાં આસપાસ હોવા નોંધએ નહીં. ઓરડાને સુવાવડ પહેલાં ઘોળાવવો નોંધએ.

૧૨. બચ્ચાના શરીરની સામાન્ય ખીલવણી.

ખીન અનુભવી માને ખબર પડતી નથી કે તેનું બચ્ચું બરાબર વધે છે કે નહીં. નાની બાળતોથી તે ગભરાઈ જાય છે અને ગંભીર બાળતો તે સમજી શકતી નથી. તંદુરસ્ત બચ્ચામાં નીચલી બાળતો જણાય છે.

૧. વજનમાં ચાલુ નિયમસરનો વધારો.

માના ઉદરમાં ૯ માસમાં ૬૬ થી ૭ પાઉન્ડ એટલે લગભગ ૬ થી ૬.૫ શેર; પહેલા ૩ દિવસમાં એનું વજન થોડુંક ઘટે છે. એ પછી ૧૨ થી ૧૫ તોલા જેટલું વજન દર અઠવાડિયે વધે છે. ૫ અથવા ૬ મહીના પછી એથી કંઈક ઓછું વજન વધે છે. ૫ મે મહીને બેવડું અને વર્ષની આખરે જન્મ વખતના વજનથી ૩ ગણું વજન થવું નોંધએ. એટલે એક વર્ષના બચ્ચાનું વજન ૧૯ થી ૪૦ શેર જેટલું થાય છે. જન્મ વખતે બચ્ચાની ઉંચાઈ ૧૯ થી ૨૦ ઇંચ હોય છે અને પહેલા છ મહીનામાં ૪ થી ૫ અને ખીજા ૬ મહીનામાં ૩-૪ ઇંચ વધીને ૨૭ ઉંચ તેની ઉંચાઈ થાય છે. વજન વધવાનો આધાર માની તંદુરસ્તી ઉપર છે.

વધવાના કારણો.

માને

૧. ખોરાક } માને નોંધતા પ્રમાણમાં પાચન થાય એવો
૨. બરાબર ચાવીને ખાવું.
૩. બરાબર ઉંચ
૪. બપોરે જન્મીને એક કલાક આરામ.
૫. સ્વચ્છ દવા-દિવસે અને રાત્રિ
૬. ઝાડાનો ખુવારો.
૭. સ્વચ્છતા
૮. સારા દાંત.

ઘટવાના કારણો.

માને

૧. ખોરાક } ઘણો ઓછો થાય અને તળેલો ખોરાક
૨. બરાબર ચાચ્યા વગર ખાવું.
૩. ઓછી ઉંચ.
૪. બપોરે જન્મ્યા પછી ઓછો આરામ.
૫. અસ્વચ્છ દવા-મોહાડે માથે ઓઢીને સુવું.
૬. ઝાડાની કમજબીઆત.
૭. ગંદા દાંત મોડાં અને કપડાં
૮. બરાબર દાંત.

તંદુરસ્ત બચ્ચાના વજન અને ઉંચાઈમાં થતો માસિક વધારો.

ક્રમર.	ઉંચાઈ. ઈંચ.	વજન. રતલ.	
જન્મ વખતે	૧૯ $\frac{1}{2}$	૭	
૧ માસ	૨૦ $\frac{1}{2}$	૭ $\frac{3}{4}$	
”	૨૧	૮ $\frac{1}{2}$	
૩ ”	૨૨	૧૧	
૪ ”	૨૩	૧૧ $\frac{1}{2}$	
૫ ”	૨૩ $\frac{1}{2}$	૧૪	
૬ ”	૨૪	૧૫	
૭ ”	૨૪ $\frac{1}{2}$	૧૬	
૮ ”	૨૫	૧૭	
”	૨૫ $\frac{1}{2}$	૧૮	
૧૦ ”	૨૬	૧૯	
૧૧ ”	૨૬ $\frac{1}{2}$	૨૦	
૧૨ ”	૨૭	૨૧	

૨. છ મહીના સૂધી એક બે અથવા ૩ ઝાડા અને પંછી એક વખત.

કેટલીક વખતે ૧૧ દીવસે એક વખત.

૩. ધાવેલા દૂધનું દહીં થઈ ઉલટી ન થવી.

૪. સારી રૂચી.

૫. સાદા ચામડી.

૬. ચળકતી ખુલ્લી આંખો.

૭. રમાડતા બોલાવતા હલાવે કુદે એવા ચપળ સ્નાયુ.

૮. શાંત મહેરો.

૯. ઘણું ઓછું રડવું.

૧૦. આંખ અને મોં બંધ રાખી શાંતિથી જાગ્યા વગરની ઉંઘ.

ખની ગેરહાજરી.

૧૨. કદ અને બુદ્ધિમાં ચાલુ વધારો.

૧૩. માથા ઉપરના તાળવાનો ખાડો ૧૪ મહીને પુરાવા માંડે છે અને બે વર્ષે તદ્દન પુરાઇ જાય છે.

૧૪. ૪ મહીને ટેકા વગર પોતાનું માથું ઊંચું કરવું.

૧૫. ૩ થી ૬ મહીના દરમ્યાન જોરથી હસવું.

૧૬. ૫ થી ૭ મહીના દરમ્યાન રમકડા અને ખીજી ચીજો પકડવા જવું.

૧૭. ૭ થી ૮ „ „ કરોડ સીધી રાખી બેસવું.

૧૮. ૯ થી ૧૦ „ „ ચાલવાની કોશીશ કરવી અને મદદથી ઉભા રહેવું.

૧૯. ૯ થી ૧૦ „ „ એકલા ચાલવાનું શરૂ કરો ૧૫ થી ૧૬ મહીના દરમ્યાન એકલા ચાલવું.

૨૦. એક વર્ષે થોડાક શબ્દો અને ખીજા વર્ષની આખરે વાક્યો બોલવા.

કેટલાક બચ્ચાંની જલદી અને ધીમી આ વિગતોથી ખીલવાણી થાય છે. માએ તેથી ગભરાવું નહીં, પણ આમાં ઘણા ફેર પડે તો તેથી ચેતવણી લેવી.

દાંત આવવા.

૬ થી ૯ મહીને નીચલા વચલા આગલા દાંતો.

૮ થી ૧૨ „ ઉપલા „ અને પછીના આગલા દાંતો.

૧૨ થી ૧૪ „ નીચલી અને આગલી દાંતો.

૧૮ થી ૨૨ „ રાક્ષીઓ.

૨૪ થી ૩૦ „ પાછલી દાંતો.

આ મુદતમાં ફેરફાર હોય છે. દાંત આવતાં બચ્ચાને કંઈક દુઃખ થાય છે, પણ તેથી ખીમારી થાય છે એ વાત ખરી નથી. પણ ૬ થી ૯ મહીનામાં પહેલા દાંત ન આવે અથવા છુટક છુટક આવે તો તે બાળ-ક્ષય (rickets) છે એમ સમજવું અને તેનો ઇલાજ કરવો.

અચ્ચાની સામાન્ય સંભાળ.

હવા અને સ્વચ્છતા:—જેમતા પ્રમાણમાં ચોખ્ખી ખુલ્લી હવા મળવાથી તેને ફેફસાંના દર્દો કે શરદી થતાં નથી. અચ્ચાને સ્વચ્છતા માટે શરદી ન થાય તેવી રીતે ઉતાવળથી કોમીલા પાણીએ નહવડાવવું જોઈએ. તેનું શરીર બરાબર લુછવું જોઈએ. નળળા અચ્ચાને તેલ ચોળીને નહવડાવવું જોઈએ. તેનું મોં ધોવું કે લુછવું જોઈએ નહીં. તંદુરસ્ત અચ્ચાની લાળથી તે બરાબર સાફ થાય છે અને બેદરકારીથી તે લુછવાથી નુકશાન થાય છે. દાંત આવ્યા પછી તે પણ ઘસીને સાફ કરવા જોઈએ.

ઝાડા—અચ્ચાને નિયમિત વખતે ઝાડા પેસાવની ટેવ ધીરે ધીરે પાડવી જોઈએ, કે જેથી એક વર્ષનું થતા બલોતિયા બગાડવાની જરૂર રહે નહીં. **કપડા—**તેના અયવવો છુટા ફરી શકે અને ગરમ હાડીને અનુકૂળ દીલા જોઈએ.

બિછાના—ઘોડીઆં કરતાં બીજા સાધનોમાં સગવડો છે તેટલી અગવડો છે. ધીરે ધીરે નાની ખટુલી કે સારી લંબાઈ પહોળાઈવાળી બાસ્કેટમાં તેને સુવાની ટેવ પાડવી.

ઉંઘ અને કસરત—પહેલાં થોડાંક અદવાડીયા દીવસનો સંઘળો બાગ અચ્ચાને ઉંઘની જરૂર છે. ધાવ્યા પછી તરતજ સુવડાવી દેવા જોઈએ અને તે તેમ ઉંઘી જાય છે. તેને પાસા ઉપર સુવાની ટેવ પાડી તેને પાસા વખતોવખત બદલાવવા જોઈએ. મોટું થતા ઉંઘ ઓછી થાય છે, કસરત જોઈએ છે અને ખીલતી ઇંદ્રિયો માટે આકર્ષણની ચીજો જોઈએ છે. તે પણ આખી રાત અને બપોરે પણ કેટલાક વર્ષ સુધી તેને ઉંઘાડવું જોઈએ.

ચુસવાની ચીજો અને રમકડાંથી મોં અને જડા બરાબર ખીલતા અટકે છે. જાંબુડીઓ, ઘુઘરા, રબરના રમકડા મોંમાં ઘાલવાથી લાળ વધારે ગળે છે અને તેથી અપચો થાય છે. તેમને દૂધમાં કે ગોળમાં બોળીને આપવાથી ઉમરના પ્રમાણમાં ભારે ખોરાક પેટમાં જવાથી નુકશાન થાય છે. તે રમકડાં જમીનપર વારંવાર પડવાથી લાગતી બીનાશ ઉપર ધુળ અને તેમાંના જંતુઓ ચોંટી અચ્ચાના પેટમાં જાય છે.

૧૩. બચ્ચાનો ખોરાક.

કષય, તદ્દન લોહીનું ઉડી જવું, સખ્ત ચેપી રોગો, સુવાવડમાં થયેલા ગરમીના રોગો, હૃદય અને ફેફસાંના દર્દો, શુરદાનું દરદ, છાતીના સોજા, જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ એ રોગો સિવાયની આપણા દેશની માઓ તો બચ્ચાને પેાતે ધવડાવી શકશે અને તેમ કરવાની તેમની શ્રદ્ધા છે એવું માને છે, એ આ સુધરેલી દુનિયામાં ખુશીની વાત છે.

જે બચ્ચાને મા છે અને ધવડાવી શકે તેમ હોય તેમણે તો બચ્ચાને ધવડાવવાં જોઈએ. ૯ થી ૧૨ માસ સુધી એના જેવો ઉત્તમ ખોરાક નથી. બનાવટી ખોરાક અને ગાય, બેંસ કે બકરાના દૂધથી તેને નુકશાન થાય છે, કેમકે તે ભારે પડે છે.

બચ્ચાને ખોરાકમાં જોઈતાં તત્ત્વો.

માંસ બનાવનાર પ્રોટીડ.

કામની શક્તિ આપનાર સ્ટાર્ચ અથવા ખાંડ જેવો પદાર્થ.

તેલ અથવા ઘી જેવું તત્ત્વ, ચરબી બનાવનાર.

લોહીને શુદ્ધ રાખનાર તત્ત્વ ખાર.

પાણી જેવું તત્ત્વ.

જુદા જુદા પ્રાણીઓના દૂધમાં તે નીચે પ્રમાણે હોય છે.

દૂધમાં ટકા (દર ૧૦૦ શેરે)

માનું. ગાયનું. બકરાનું. બેંસનું. બનાવટી

(condensed)

ચરબી.	૩.૫-૪	૪.૦	૪.૫	૭.૪૭	૧.૧
ખાંડ.	૬.૭	૪.૫	૪.૦	૪.૧૫	૫.૨
પ્રોટીડ.	૧.૫-૨.૦	૩.૫	૪.૫	૫.૮૫	૦.૮૭
ધાર.	૦.૨-૧.૦	૦.૭૫	૦.૬	૦.૮૭	૦.૧૫
પાણી.	૮૬.૦-૮૮.૮	૮૭.૦	૮૬-૪	૮૧.૪૧	૮૨.૧૬

જે બચ્ચાઓને માનું દૂધ ન મળી શકે તેને ધાવનું દૂધ આપવું અને તે પણ ન મળે તો ન છુટકે બકરા અને ગાયનું દૂધ વેદક સલાહ

પ્રમાણે મેળવણી કરી આપવાનું છે. મનુષ્યના બચ્ચાને વજનમાં બમણું થતાં ૧૮૦ દીવસ લાગે છે, જ્યારે બકરીના અને ગાયના બચ્ચાને ૧૯ અને ૪૭ દીવસ લાગે છે. તે ઉપરથી જણાય છે કે તેમનું દૂધ એટલું ભારે છે. તે પાચન કરવું આપણાં બચ્ચાને મુશ્કેલ છે. વળી માના દૂધમાં બચ્ચાની ઉંમર વધતા નેધતા તત્વોમાં ફેરફાર થાય છે.

માના દૂધમાં બચ્ચાની ઉંમર સાથે તત્વોમાં થતા ફેરફારના ટકા.

	પ્રોટીડ.	ચરબી.	ખાંડ.	ખાર.
૫ મો દીવસ.	૨-૦	૨-૮	૫-૪	૦-૩૪
૮-૧૧ મો „	૧-૬	૩-૧	૬-૨	૦-૨૭
૨૦-૪૦ મો „	૧-૧	૩-૮	૬-૪	૦-૨૨
૭૦-૧૨૦ „ „	૧-૦	૨-૯	૬-૭	૦-૨૦
૧૭૦ થી વર્ષ સૂધી.	૦-૮	૨-૬	૬-૮	૦-૧૯

ગાય બકરા અને બેંસના દૂધમાં માંસ બનાવનાર તત્વ માના દૂધ કરતાં ઘણું વધારે હોય છે. જ્યારે બનાવટી ખોરાકો, જેવા કે મેલીન્સ્ટફુડ, રીન્ડુડ, બેન્જરફુડ, વિં માં તે ઘણુંજ ઓછું હોય છે. તેમજ દૂધાળા ઢોરોમાં તેમજ બનાવટી ખોરાકમાં ખાંડનું તત્વ ઘણું ઓછું હોય છે. બનાવટી ખોરાક કરતાં ગેલ્લો જેવા સુકવેલાં દૂધ માશક આવે છે. માંદે પાણી ઉમેરવાથી લગભગ માનુષી દૂધ જેવા થાય છે. પણ તેની સાથે નારંગીનો રસ આપવો નેધઝે. પણ ગાયનું તાજું ચોખ્ખુ દૂધ મળે ત્યાં સૂધી તે વાપરવાં નહીં.

દૂધાળા ઢોરના દુધમાં મેળવણી.

બાળકની ઉંમર	દૂધના ભાગ.	પાણીના ભાગ.
૧ હુ અઠવાડીયું	૧	૩
૨ થી ૬ અઠવાડીયા	૧	૨
૧૧ થી ૩ મહીના	૨	૩

૩ થી ૫ „	૧	૧
૫ થી ૭ „	૩	૨
૭ થી ૯ „	૨	૧
૯ થી ૧૨ „	૩	૧

બચ્ચાને આપવાના ખોરાકનું માપ અને વખત.

ઉંમર	કલાકનો અંતર.	વખત.	આશરે તોલા વજન.	કુલ્લે વજન.
૨ થી ૭ દીવસ	૨	૧૦	૩ થી ૫	૨૫ થી ૩૭
૨ થી ૩ અઠવાડીયા	૨	૧૦	૪ થી ૮	૩૮ થી ૭૦
૪ થી ૫ „	૨	૯	૬ થી ૮	૫૭ થી ૭૫
૧૧ થી ૩ માસ	૨ $\frac{૧}{૨}$	૮	૮ થી ૧૩	૬૦ થી ૧૦૦
૩ થી ૫ „	૩	૭	૯ થી ૧૫	૭૦ થી ૧૦૫
૫ થી ૯ „	૩	૬	૧૩ થી ૧૯	૭૫ થી ૧૧૫
૯ થી ૧૨ „	૪	૫	૧૮ થી ૨૦	૮૮ થી ૧૧૫

બાળકને ખોરાક માફક આવે છે કે નહીં તે જોવાની નિશાનીઓ.

માફક આવ્યાની નિશાનીઓ.

૧. બચ્ચાનું વજન વધે છે.
૨. સ્નાયુઓ દૃઢ અને ખીસેલા છે.
૩. ઝાડો ખુલાસે અને નિયમિત છે.
૪. બચ્ચુ તંદુરસ્ત છે અને ખરાબર ઉંઘે છે.

માફક નહીં આવ્યાની નિશાનીઓ.

૧. બચ્ચાનું વજન વધતું નથી.
૨. સ્નાયુઓ લેપડા જેવા છે.
૩. ઉલટી, ઝાડા અને અપચાની નિશાનીઓ જણાય છે.
૪. બચ્ચુ રડયા કરે છે અને ખરાબર ઉંઘતું નથી.

બાળકને ખોરાક આપવાના સંબંધમાં દાઝની આરોગ્યવિદ્યા તે આપવાના વખતની સંખ્યા ઘટાડવા અને ગરે ખોરાક નહીં આપવાની ભલામણ કરે છે. બાળક જ્યારે જ્યારે રડે છે ત્યારે લુપ્પું હોતું નથી, પણ રડવાના કારણો ખીજ પણ હોય છે. ઘવડાવવા અથવા દૂધ આપવામાં નિયમ જાળવવો જોઈએ. કેટલીક વખતે તરસું થવાથી રડે છે, માટે પાણી

આપવું. ચાર મહીનાની ઉંમર સુધી સવારના ૬ અને ૯ વાગે, બપોરે ૧૨ વાગે, અને ૩ અને ૬ વાગે અને રાત્રે ૧૦ વાગે અને પછી પાંચ વખત પણ થઈ શકે છે. રાત્રે ખોરાક આપવાનો પહેલવહેલો બંધ કરવો.

હૃદય પાવાની શીશીઓ—વહાણુ આકૃતિ કે લાંબી ટ્યુબની શીશીઓ અગવડવાળી અને નકામી છે. તેની ટોટીઓ કાળા મજબુત રમ્બરની અને બે ત્રણ શીલીકમાં જોઈએ. કાણું મોટું થઈ જતા તરત બદલવી જોઈએ. ૧૫ મીનીટમાં પોતાનું હૃદય લઈ શકે એટલુંજ મોટું કાણું જોઈએ. તંદુરસ્ત બાળકને ઝીણા કાણાની ટોટી જોઈએ છે. નબળા બાળક હૃદય નહીં લઈ શકતું હોવાથી તેને મોટા કાણાની ટોટી જોઈએ છે.

શીશી અને ટોટીઓને મીઠાં અને ગરમ પાણીથી ઘોષ પછી ચોક્કસ પાણીએ સાફ કરવી જોઈએ કે જેથી માંહે હૃદય બગડી જાય નહીં.

ધાવણુ મુકાવણું—એક વર્ષ અથવા ૧ થી ત્રણ મહીના તે પહેલાં મુકાવણું જોઈએ. ઠંડીની મોસમ ઉનાળા કરતાં વધારે માફક આવે છે. પહેલાં એક બે વખત અને ધીરે ધીરે વધારે વખત હૃદય આપવાનું કરી મુકાવી દેવું જોઈએ. ૧ વર્ષના બાળકને શીશીને બદલે ચમચા અને રકાબીથી હૃદય પીવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

૧૪. બચ્ચાના રોગો.

બચ્ચાઓમાં થતાં જુદા જુદા રોગો મુંબાઇના હૃદય આશીસરના સને ૧૯૧૮ ના રીપોર્ટ ઉપરથી જણાય છે કે પહેલા મહીનાની અંદર લગભગ ૨૪ ટકા જેટલા મરણો જ્ઞાનતંતુની નબળાઇથી થાય છે. અને તેનાથી અને ફેશસાંના દરદોથી સને ૧૯૧૮ માં ૭૫ ટકા, ૧૯૧૭ માં ૭૯ ટકા, ૧૯૧૬ માં ૭૩ ટકા જેટલા મરણો કુલ બાળમરણો હતાં. મુંબઈ ધલાકાના મુખ્ય જીલ્લાઓમાં સને ૧૯૧૮ માં મહીના પ્રમાણે નીચે પ્રમાણે મરણો હતા.

કુલ્લે બાળમરણોના ટકા.

જીલ્લા	એક મહીનાની અંદર	૬ માસની અંદર	૧૨ માસની અંદર
ખેલગામ	૩૭	૩૩	૩૦
ધારવાડ	૩૬	૩૫	૨૯
વીળપુર	૩૩	૪૩	૨૪
કેનેરા	૬૦	૨૩	
મુંબાઈ શહેર	૨૭.૧૮	૩૨.૫૮	૪૦.૨૩

બાળકનું રડવું—અચ્યું લુખ્યું થાય છે ત્યારે રડે છે કે ધ્યાન ખેંચવા રડે છે. અચ્યું મોટા અવાજથી રડે છે, તેનાથી દેશમાંને કસરત મળે છે. પણ અચ્યું ખીમાર હોય છે ત્યારે વારંવાર રડે છે, તેને શાંત પાડવાને ઇલાજ લેવા જોઈએ. અચ્યું પોતાને શું થાય છે તે કહી શકતું નહીં હોવાથી નિશાનીઓ ઉપરથી તે પારખવું પડે છે. નકામા ધારણાથી ખીમાર બાળકને કેમ અચાવવું તે દરેક માએ શીખવું જોઈએ.

ઝાડા—જે ચાર અથવા તેથી વધારે થાય તો ખીમારી છે, એમ માએ જાણવું. અચપણમાં અપચાને લીધે એ થાય છે. શીયાળા કરતાં ઉન્હાળામાં વધારે થાય છે. ઉન્હાળામાં ઝીણું કપડાં પહેરાવવાં, ઠંડકમાં રાખવા અને ખોરાક શીયાળા કરતા કુ કમી કરી પાણી વધારે આપવું. વૈદક મદદ તરત લેવી નહીં તો એમાંથી અચપણનો કોલેરા થાય છે. શીશી-પર રહેતા અચ્યામાં ઝાડા વધારે થાય છે. બરાબર શરીર ઠેકાણે આવતાં ૧૦ થી ૧૪ દિવસ થાય છે.

અંધકેશ—માને લીધે અચ્યાને જલદી લાગુ પડે છે, માટે તેણે ઝાડાનો ખુલાસો રાખવો. નારંગીનો રસ આપવો સારો છે, પણ અચ્યાની ઉંમર ૬ માસની થયા પછી વૈદક સલાહ વગર ઇલાજ કરવા ઠીક નથી.

વાધણી—અપચો કે ખોરાક સાથે હવા જવાથી એકાએક શરદી થવાથી થાય છે. પેદાને હલકેથી ચોળવાથી કે માના ખોળામાં અચ્યાને ઉંધું સુવાડવાથી અથવા થોડાં ટીપાં પાણી પાવાથી મટે છે.

ચુંક—વધારે કે ન માફક આવે એવો ખોરાક ઘણી વખત આપ-

વાથી આવે છે. આંતરડા ગેસથી ટુલે છે અને બચ્ચું પણ લાંબા ટુંકા પગ કરી સખ દુઃખને લીધે રહે છે. ગરમ પાણીથી “ એનીમા ” આપવાથી ગેસ બહાર નીકળી જાય છે અને દુઃખ મટે છે. પગ અને પાટલીઓ ગરમ રાખવા જોઈએ અને પેઢાને ગરમ તેલથી ચોળવું જોઈએ. ગરમ દૂધ આપવાથી થોડોક વખત બચ્ચું શાંત રહે છે, પણ પછી તેને ઘણું દુઃખ થાય છે; માટે ફક્ત જરા ગરમ પાણી જે તે સે તેા આપવું. જે શરદીને લીધે આવતી હોય તેા ૫-૧૦ મિનિટ ગરમ પાણીમાં રાખી, પાણીમાંથી કહાડી તરત લુછીને ગરમ કપડાથી ઢાંકી દેવું.

આંકડીઓ—આ ઘણી ભયંકર બચ્ચાની બીમારી છે, અને એકદમ વેદક મદદ લેવી. બંધકોશને લીધે પણ એ થાય છે, માટે ઝાડો ખુલાસે રાખવો.

શશાણી—એ ભયંકર છે પણ મોટે ભાગે જીવલેણ નથી. મોટા ચોરીઆં અને નાકતાળુની ગાંઠોવાળા બચ્ચાને સહેલાઈથી લાગુ પડે છે. વેદક સલાહ પ્રમાણે ગરમ પાણીની કિટલીઓમાંથી ઓરડામાં વરાળ આપવી અને ઓરડાને ગરમ રાખવો. બચ્ચાને શ્વાસ લેતાં ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. તેને ગરમ કપડામાં વીંટવું. વરાળ આપવા માટે “ કુપરીટલ ” મળે છે, તેનો ઉપયોગ સારો છે. દઝાય નહીં એવા ગરમ પાણીમાં પલાળેલા કપડાં મળે વીંટવાથી કંઈક આરામ થાય છે. એવા છોકરાને ખુદ્દી હવામાં રાખવા, પૌષ્ટિક ખોરાક આપવો, ગળા અને ગરદન ઉપર ઠંડા પાણીના પોતાં રોજ ફેરવવા, અને નાકતાળુની ગાંઠો તપાસાવવી.

મ્હોં આવવું—જીભ, ગાલ અને તાળવા ઉપર ધોળા ઝીણા ચાંદા પડે છે. મ્હોંની સ્વચ્છતા નહી રાખવાથી થાય છે. વેદક સલાહ લેવી. દૂધની શીશીની લાંબી નળીવાળી ટોટા વાપરવાથી થાય છે. મોટે ભાગે એક મહીનાની અંદરના નાના બાળકને થાય છે.

શરદી—જારી બારણાં બંધવાળા ઓરડામાં સુવાથી, જરૂર કરતાં વધારે કપડાં પહેરાવવાથી, પરસેવાની શરદી થવાથી, નાકતાળુની ગાંઠોને લીધે, ઓરી કે ઇન્ફલ્યુએન્ઝાની અસરને લીધે થાય છે. અટકાવ માટે

ખુલ્લી હવામાં સુવાડવું, માશ્કસરના કપડાં પહેરાવવા અને નાકતાળુની ગાંઠો હોય તો તેનો ઇલાજ કરવો.

અળાઇ અને ઢીમણા—ઉઠાળા અને ચોમાસામાં થાય છે. કપડાં ઝીણાં પહેરાવવાં. ચણાના વેસણથી સાચુને બદલે નહવડાવવું. પાણીમાં ૮૦ ભાગે ૧ ભાગવાળું કારબોલીક લોશન ન્હાવામાં વાપરવું. પછી સ્ટાર્ચ અને બોરીક એસીડ દરેક ૧ આઉન્સ અને ૨૦ ગ્રામ એલીસાઇલીક એસીડનું પાઉડર છાંટવું. બનતાં સૂંધી વૈદક મદદ લેવી.

ખરજીવું—એમાં દુઃખ ધણું થતું હોવાથી અને તે વકરે એવું હોવાથી તરત અને ચાલુ વૈદક સલાહ લેવી.

“ રીકેટસ ”—ખોરાકમાં જોઈતાં પ્રમાણમાં “ વીટમીન્સ ” નહીં હોવાને લીધે અને અસુખાકારી ભરેલી હાલતમાં રહેવાથી થાય છે. માથે પરસેવો બહુ થાય છે, સ્નાયુઓ નબળા હોવાથી અવયવ હલાવાતા નથી. બનાવટી ખોરાકપર રહેનારા બાલકોને મોટે ભાગે થાય છે, ક્લેબેનું અને બરોળ બેક વધી જાય છે, તાળવું મોટું પુરાય છે, દાંત મોડા આવે છે. પાંસળીઓનો દેખાવ હાડપીંજર જેવો દેખાય છે. છાતી સાંકડી થાય છે, કરોડ અને હાથ પગ વળી જાય છે. કાંડુ અને ધુંટી આગળના હાડકાં મોટા થઈ જાય છે, પેટ આગળ નીકળી આવે છે. બરાબર ખોરાક આપવાથી અને સુખાકારીના નિયમો પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં રાખવાથી અજબબ જેવો ફાયદો થઈ બધી નિશાનીઓ જતી રહે છે.

“ મેરેઝમસ ”—ધસાઈ જવાનો રોગ બરાબર માફક ખોરાક નહીં મળવાથી થાય છે તે આપીને નિયમિત જોખી વધારો થાય છે કે નહીં તે જોતા રહી વૈદક સલાહ ખોરાકમાં ફેરફાર માટે લેવી.

આંખના દરદો—તરતના જન્મેલા બાલકોને જન્મ વખતે ગર્ભનો ચેપ લાગે છે, તેથી ઘણી સુઝી જાય છે. તાત્કાલિક દલાઈ વિના અંધાપો આવે છે. ડોળાને નુકશાન થવાની ખીકથી પોપચાને છુટા પાડતા ગભરાવું નહીં. જંતુ રહીત ઉદાળીને કરેલા ચીંથરા કે રૂને ઉનાં પાણીમાં પલાળીને તેનાથી પોપચાને તદ્દન સાફ કરવા. બોરીક લોશન અથવા વૈદક સલાહ હોય તો ખીજી જલદ જંતુનાશક દવાથી આંખને સાફ કરવી એ ધણું જરૂરું છે.

કાનના દરદો—નાક અથવા ગળુ સુઝવાથી, શરદીથી, ચોરીઆ આવવાથી, નાક તાળુની ગાંઠોથી થાય છે. માટે આ કારણોની કાળજી રાખવી. એમાં બેદરકારીથી બાલકો ખેડેરાં થાય છે, તેથી ચહેરાનો લકવો થાય છે.

નાક તાળુની ગાંઠો—મોટેભાગે શીશીના ખોરાકથી ઉછરનારા બચ્ચાને થાય છે. પોચો ખોરાક ખાવા અને રખખરના રમકડાઓ ચુસવાથી મોટી ઉમ્મરે બચ્ચાને લાગુ પડે છે. જડયા, મ્હોં અને નાકની બરાબર ખીલવણી નહીં થવાને લીધે લાગુ પડતું એ દરદ છે. બચ્ચાઓને કડક રોટલો, બાખરી એવી સખત ચીજો ચાવવાને આપવી જોઈએ.

કેટલીક જન્મની ખોડો—Congenital Pyloric stenosis હોજરીના રસ્તામાં અડચણ હોવાને લીધે ખોરાક બરાબર ફેલાઈ શકતો નથી અને તરતજ ઉલટી થાય છે. દૂધ પેટમાં રહે છે પણ તે કુલી જાય છે અને બે ત્રણ વખત ખોરાક લીધા પછી તે પાછો નીકળે ત્યાં સુધી દરદ થાય છે. બંધકોશ થાય છે. વૈદક સલાહ જરૂરની છે.

મળમુત્રના બંધ અથવા ઝીણા વેહ—તેને માટે પણ વૈદક મદદની જરૂર છે.

ચેપી રોગો—શીતળા, ચોરી અને અછબડા-૩થી ૬ મહીનાની અંદર શીતળા ટંકાવવા જોઈએ. પણ તેમાં રસી તાજ નળીમાંથી તરત ખોલાવી મુકાવવી અને જુની નળી ન વપરાય માટે માખાપે તેની બનાવ્યાની ઉપર લખેલી તારીખ જોઈ ખાતરી કરવી. આ રોગ તેમજ ઝાડાના અને આંખના અને બીજા ચેપી રોગો માટે માખોથી બાળકનું રક્ષણ કરવું તથા ઘરને સ્વચ્છ રાખવાં. બાળકના ઓઠ મીઠાં લાગવાથી માખો તેના ઓઠ ચુસી માંહે જંતુઓ દાખલ કરી તેને માદું પાડે છે. બચ્ચાને નાક સણકતાં, વૈદને મિત્ર ગણી જીમ અને ગળુ બતાવતા શીખવવું. શીતળામાં વૈદક મદદથી લલકા જુલાય ઘણો લાભ કરે છે. વૈદક સલાહથી કાકા-બળીઆ ગુસ્સે થાય છે એમ માનવું નહીં.

વરાધ—ઘણી બચકર છે. તે ૪થી ૬ અઠવાડીયા સુધી લંબાય છે. વૈદક મદદથી ચાંપતા ધલાજો ન લેવાથી બચ્ચું મરણ પામે છે.

બચ્ચાઓના ખાસ હક્કોની માંગણીઓ.

૧. અમને નીરોગી દૂધ આપો.
૨. અમને ચોક્કષી હવા આપો.
૩. અમારા રહેવાના મકાન સુખાકારીવાળા રાખો.
૪. માખીથી અમને બચાવો.
૫. અમને મોસમને અતુકૂળ લુગડાં આપો.
૬. અમને વિચારવંત માખાપ આપો.
૭. અમારી વૈદક નિયમો અને સમજશક્તિપુર્વક સંભાળ લો.
૮. અમારી હાજતો નિયમિત કરો.
૯. અમારા રક્ષણના કાયદા કરો.
૧૦. અમારી કાળજી રાખનાર તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો તૈયાર કરો.
૧૧. પેટન્ટ દવાઓ ન વાપરી અમારું રક્ષણ કરો.
૧૨. અમારા જન્મની નોંધ રખાવો.
૧૩. અમારા પર સાચો પ્રેમ રાખો.

૧૫. છેવટના બે બોલ.

સુવાવડ અને બાળ સંભાળ માટે શું કરવું જોઈએ, બાળ રોગો શા છે, બાળકને ખોરાક કેવો આપવો, માતાના સુવાવડ પહેલા અને પછીના રોગો શા છે તેને માટે શું કરવું તે આપણે હુંકમાં જોયું છે. ખરી સંપત્તિ જીંદગી છે અને તેમાં પણ બચ્ચાં એ દેશની ખરી દોલત છે, એ દોલત વધારવા અને જાળવવાને માને મા થવાનું યોગ્ય શિક્ષણ આપવું જોઈએ. સ્ત્રીઓને બચ્ચાં ઉછેરવા, તેમના રોગો, વિગેરેનું જ્ઞાન આપવું ઘણું જરૂરનું છે. ફ્રાન્સ, જર્મની, ઈંગ્લાંડ, અમેરીકા અને ન્યુઝીલેંડ તેમજ બીજા સુધરેલા દેશોમાં એ બાબતના બાપણો, વર્ગો અને સ્કુલો ચલાવવામાં આવે છે. દરેક કન્યાશાળા સાથે માને જરૂરી જ્ઞાન આપવાના વર્ગોની ગોઠવણ પરણેલી સ્ત્રીઓ માટે થવી જોઈએ. ના. ગાયકવાડ સરકારે વડોદરામાં એ બાબતની પહેલ કરી છે અને તેનું અનુકરણ આપણી સરકારે અને સુધરાઈખાતાએ કરવું.

જોઈએ. એવા વર્ગો માટે અત્રેની સેનિટરિ એસોસિએશન તરફથી ગોઠવણ થાય છે અને આશા છે કે તેનો લાભ પુરતા પ્રમાણમાં લેવાશે. ક્રાન્સમાં ૧૦૦, બેલજીઅમમાં ૭૭ અને ગ્રેટ બ્રિટનમાં ૪૦૦ એવી શાળાઓ છે.

સ્ત્રીઓ અને બચ્ચાંઓના ભારે મરંજોના કારણો.

પહેલું કારણ આપણી સ્ત્રીઓની અબણતા અને બહેલી સ્ત્રીઓને માને મા તરીકે પોતાની અને બચ્ચાંની સંભાળ માટે જરૂરી શિક્ષણની ગેરહાજરી છે. કેલવણી અને આ જ્ઞાનનો ફેલાવો થાય તો બચ્ચાંના મરણો ઘણાં ઘટી શકે.

બીજું કારણ રીવાજો છે, જેને લીધે અણધર દાઇઓ અને ઉધડ દવાના ઇલાજોથી મા અને બચ્ચાંને નુકશાન થાય છે. બાળ લગ્ન ધીરે ધીરે ઘટતા જાય છે, પણ તેમાં જોઈએ તેવો ઘંટાડો થયો નથી, તે પણ એક કારણ છે.

ત્રીજું કારણ હવા ઉગ્રેશ વગરના કારણો, ધીમ વસતિ અને સુખા-કારીના સાધનોની ગેરહાજરી છે.

ચોથું કારણ અટકાવી શકાય એવા આલરોગો માટે સુધરાઇ અને સ્થાનિક સરકાર તરફથી જોઈતા ચાંપતા ઇલાજો લેવાતા નથી તે છે.

પાંચમું કારણ દેશની ગરીબાઇ છે, તેને લઈને ઉપરના સાથે ખાન કારણો પણ ઉભાં થયાં છે. માને જોઈતો પોષણ આપે એવો ખોરાક નહીં મળવાથી તેનું શરીર નબળું પડે છે. ગરીબાઇ કરતાં અજ્ઞાન વર્ગોની ગમે તેટલી કમાણી વ્યસન અને અનીતિ અને ઉડાઉપણામાં ઉડી જાય છે, તે બધા માટે માને સોસલું પડે છે. ઇશ્વર કૃપાથી આપણા ગુજરાતમાં ખેતી અને હુન્નર ઉદ્યોગના સાધનોને લીધે જે ખરેખરી ગરીબાઈ દેશના ખીજ ભાગોમાં જણાય છે તે નથી. ગરીબ સ્ત્રીઓને દુધ ભાગ્યેજ મળે છે અને ધીનો વાંધો પડે છે. આને લીધે માને દુધ ઓછું આવે છે અને ધાવણ મુકાબ્યા પછી બચ્ચાંને પણ દુધ મળતું બંધ થાય છે. મદ્રાસમાં આ કારણોને લીધે ચોખ્ખાં આસામણ દુધને બદલે બચ્ચાંને પાય છે. દુધની ત્યાં અછત છે અને મોંઘું પડે છે. ગરીબાઇને લીધે જીંદગીનું ધોરણ હલકું રહે

છે અને લાખો માણસો આ દેશમાં જીવનની જરૂરીઆતની ચીજો પણ પુરતી ન મળી શકે એવી નજીવી આવક ઉપર રહે છે. ગયા મહાભારત યુદ્ધ પછી ઉઘાગોનો નવો વિકાસ થવા માંડ્યો છે. મજૂરોની રોજી વધે છે, તેની સાથે તેમને કરકસર અને નીતિ શીખવવાની કેળવણીના વર્ગના સમાજ સેવકોની ધરજ છે.

સુધરેલા દેશોમાં લેવાયલાં પગલાં.

ઇંગ્લાંડમાં આ હોલચાલની શરૂઆત ૧૯૦૨ માં દાયણો માટે એક કાયદો કર્યો ત્યારથી થઇ. દાયણને સર્ટીફિકેટ માટે પોતાના ધંધાનું શિક્ષણ લઇ પરીક્ષા આપવી પડે છે. તેમના કામ ઉપર દેખરેખ રાખવાને અને તેમાં કસુર થાય તો શિક્ષા કરવાને ઇન્સ્પેક્ટરો સુધરાઇ તરફથી રહે છે.

સને ૧૯૦૨ થી ૧૯૧૫ સ્થીમાં જન્મની નોંધ માટે કાયદાઓ થયા છે. તેની રૂપે ૩૬ કલાકની અંદર માઆપને જન્મ નોંધાવવાનું ધરજીઆત છે અને સ્થાનિક તંદુરસ્તી ખાતાઓને બેજીવવાળી હાલતમાં સંભાળ લેનારા વૈદો, અચ્ચાઓની સુખશાંતિના મથકો, અને તંદુરસ્તીના સ્ત્રી ઉપદેશકો રાખવાની સત્તા છે.

લ્યાંની લોકલ ગવર્નમેન્ટ બોર્ડો મા અને બાળકોની સુખશાંતિની સંપૂર્ણ યોજનામાં નીચલી આગતો રાખવા ભલામણ કરી છે.

૧. દાયણો ઉપર દેખરેખ રાખવાની ગોઠવણ.

૨. બેજીવવાળી હાલતની મુશ્કેલીના કેસોમાં ધ્યાન આપે તેવા

૨. જન્મ પહેલાં.

(ક) માતા માટેના ખાસ વૈદો.

(ખ) સખસો પાસે માની ઘરમાં વારંવાર મુલાકાત.

(વૈદો, દાયણો, તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો વિ.)

(ગ) સુવાવડખાતાના કે લત્તા વાર નાના ઘર.

૧. ઘરમાં સુવાવડ કરવાને વૈદક મદદ એકદમ મળી શકે તેની ગોઠવણ.

૩. સુવાવડમાં.

૨. સાંકડા પેઢાવાળી અથવા અચ્ચા અને માને જન્મ વખતે જોખમમાં લાવે એવી ખીમાર સ્ત્રીઓને સુવાવડ ખાતામાં લઇ જવાની ગોઠવણ.

૪. સુવાવડ પદ્ધતિ. } (ક) બચ્ચાના જન્મ પછી મા અથવા બચ્ચાને થયેલા દરદોના ખાસ ઇલાજ કરવાનું દવાખાનું.
 (ખ) બચ્ચાંઓને દવાદાર આપવાનું ખાસ બચ્ચાંઓનું દરદીખાનું.
 (ગ) શાળામાં કે, કેશ, કેન્માઓની નિશાળમાં દરતરે નોંધાયેલા સિવાયના બચ્ચાંઓને માટે ચલુ દવાખાના.
 (ધ) આવા બાલકોની નિયમિત ચાલુ દેખરેખની ગોઠવણ.

બ્રેટશ્વિટનમાં આ સંબંધમાં સ્વયંસેવકો મા અને બચ્ચાંના મથકોના કામમાં, બેજવવાળી સ્ત્રીઓની મુલાકાત લઈ, નાસ્તા તૈયાર કરવા, કપડાં તૈયાર કરવામાં સલાહ આપવી વિં રીતે મદદ કરે છે. આવા મથકોએ વજન લેવાનો, બેસવાનો, અને દેદક સલાહનો એમ ત્રણ ચોરડાઓ હોય છે. ત્યાં નિયમિત નોંધ-દફતર રહે છે. ત્યાં રોગ મટાડવા કરતાં અટકાવવાના ઇલાજ લેવાય છે. બાવણા બચ્ચાની મા માટે જન્મવાનું, દૂધ સરતુ અથવા મશત પુર પાડવાની ગોઠવણ હોય છે. ઇંગ્લાંડમાં અને બીજા સુધરેલા દેશોમાં આ સઘળું સ્વયંસેવક મંડળો તરફથી શરૂ થયું હતું. હવે તેમને જીલ્લાની કાઉન્સિલો ધીરે ધીરે પોતાને હસ્તક લઈ લે છે. બચ્ચાના રક્ષણ માટે National Association for the prevention of Infant Mortality, The National society for the prevention of cruelty to Children, The National baby week Council, અને બીજા અસંખ્ય મંડળો કામ કરે છે. “બેબી વીક,” એટલે “બચ્ચાંનું રક્ષણ કરવાનું અઠવાડિયું.” તે દરમિયાન એક અઠવાડિયાનું પ્રદર્શન થાય છે, અને તેમાં બચ્ચાંની જીંદગીને લગતી બધી સમજુતી આપવામાં આવે છે. શરૂઆતથી તૈયારીઓ કરી છોકરાંઓને અંગત અને સાર્વજનિક આરોગ્યના સલાહો, માખોથી થતી ખરાબી વિં નું અને છોકરીઓને બચ્ચાને ઉછેરવા અને માંદાની માવજતની કળાઓનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. બ્રેટશ્વિટ આ હીલચાલમાં આગેવાની લીધી છે, અને કિપરના ધોરણે બચ્ચાં અને માના રક્ષણ અને સુખાકારી માટે ગોઠવણ કરી છે.

અમેરીકામાં “ડીપાર્ટમેન્ટ ટ્રાર લેબર ચીલ્ડ્રન બેરો” તરફથી પ્રજા

મત કેળવવાને ઘણા ઉપયોગી પુસ્તકો પ્રકટ કરવામાં આવે છે, તેની યાદી આ ભાષણના અંતે આપી છે. મા અને બચ્ચાંઓની સુખાકારીના પ્રદર્શનના કાયમના નમુના એ ખાતા તરફથી તૈયાર કરી ફેરવવામાં આવે છે. ઉપરાંત સને ૧૯૧૯માં “ ચીલ્ડ્રનસ ઓફ ” તરફથી “ ચીલ્ડ્રનસ ઇયર ” નક્કી કરી નમુનાઓ ફેરવી આપા દેશમાં પ્રદર્શનો ભરવાની ગોઠવણ થઈ હતી. ટુંક વખતમાં આપા ગુજરાતના મુખ્ય ગામોમાં આવા પ્રદર્શનો કરવાની ગોઠવણ અત્રે ઉભી થએલી “ સેનિટારિ પ્રોપેગેન્ડા ઓફ ઝૉર ગુજરાત એન્ડ હીઆવાડ ” તરફથી થવા વિચાર ચાલે છે.

ન્યુઝીલેન્ડમાં બચ્ચાં અને સુવાવડી માઓનું મરણ પ્રમાણ દુનિયાને હેરાત કરે એટલું ઓછું છે અને તેના કારણે ઉપલા ધોરણે પ્રમાણ માની બેજીવવાળી હાલતમાં, સુવાવડમાં અને સુવાવડ પછી બચ્ચા સાથે વૈદકસંભાળ ત્યાંની “ રૉયલ સોસાયેટી ઝૉર ધ પ્રોટેક્શન ઓફ મધર્સ એન્ડ ચીલ્ડ્રન ” મંડળીના સ્ત્રી સભ્યો સેવાવૃત્તિથી અને પગારદાર કેળવાયલી દાયણે, બચ્ચાંના દવાખાનાઓથી કરે છે તે છે.

ક્રાન્સના વિલમર્સ-દ-લક નામના ગામડામાં છેલ્લા ૧૦ વર્ષ થી એક પણ બચ્ચાનું મરણ થયું નથી, તેને માટે ત્યાંની સુધરાઈખાતાના નીચલા કાયદાઓ નક્ક કરવા જેવા છે.

૧. દરેક બેજીવવાળી સ્ત્રીને પોતાનું અને બિવિધના બચ્ચાનું રક્ષણ કરવાને સાધનો નહોાય તેને સુધરાઈ પાસેથી તે બેજીવવાનો હક્ક છે.

૨. એ સ્ત્રીએ પોતાને સાત મહીના થતા સુધરાઈના પ્રમુખને પોતે કંઈ દાયણ રોકવા માંગે છે તેની ખબર આપવી.

તે દાયણને હુકમ કરવામાં આવશે કે બેજીવવાળી સ્ત્રીને તેણે તપાસી ખાતરી કરવી કે—

૧. તેને પિસાબમાં સંકેતી જતી નથી.

૨. તેને ડીસ્ટોસીઓ-મુશ્કેલ પ્રસૂતિનું-દર્દ નથી.

૩. પ્રસૂતિ વખતે બાલક આડુ આવે એવી ભયંકર હાલત પેદા થશે નહી.

આ વૈદક તપાસની શી સુધરાઈ ખાતામાંથી મળશે.

૩. વૈદક તપાસમાં દાયણને ખજર પડે કે ડાંકટરની બરાબર પરીક્ષા માટે જરૂર છે તો તે સુધરાઈને જણાવતાં તેવી મદદ મળશે. ઉપરાંત સુવાવડ દુઃખ અને જોખમ વગર પસાર થાય માટે વૈદક મદદ હાજર રહેશે.

૪. આવી ગરીબ સ્ત્રીને સુવાવડના પહેલા છ દિવસ માટે દરરોજની ૧૦ પેની આપવામાં આવશે. પણ તે મુદત પહેલાં તે ખાટલો છોડશે તો તેને મદદ મળશે નહીં.

૫. બચ્ચાની માને બરાબર કે મુદ્દલે ધાવણ નહીં આવતું હશે તો તેને દૂધને દર્દના જંતુરહિત કરવાને સંચો સુધરાઈ ખાતા તરફથી ઉછીની આપવામાં આવશે.

૬. દરેક બચ્ચાનું ઘેર અથવા સુધરાઈ ખાતામાં પખવાડીયે વજન કરી તેની નોંધ સુધરાઈ ખાતામાં કરાવવી પડશે.

૭. બચ્ચાને ઝાડા, ઉલટી અથવા ફેફસાતું દર્દ જણાય તો વૈદક મદદ માટે ૨૪ કલાકમાં સુધરાઈ ખાતામાં ખજર આપવી. તેમ નહીં કરનારને શિક્ષા થશે.

૮. બચ્ચું એક વર્ષની ઉંમરે તંદુરસ્ત હાલતમાં હશે તો તેને ઉછેરનારને દર મહીને બે શિલિંગ લેખે ધનિામ મળશે.

૯. જો પ્રસૂતિ ૨૪ કલાકમાં ખલાસ ન થાય તો દાયણે તરત સુધરાઈ ખાતાને ખજર ડાંકટરને બોલાવવો.

દરેક સુધરેલા દેશમાં અને મુંબાઈ, મદ્રાસ, કલકત્તા, અને લાહોરમાં જાહેર પ્રજાની અને સુધરાઈ ખાતાની નાણુંની મદદથી, કેળવણી સ્ત્રીઓની આ કામમાં સેવાની લાગણી હોવાથી આ સવાલના ઉકેલ માટે ધણું થયું છે. ગુજરાતમાં અમદાવાદે આગેવાની લેવાની છે. મીલમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓના બચ્ચાંને ઉછેરવા માટે શેઠ અંબાલાલ સારાભાઈ, શેઠ મંગળદાસ ગિરધરદાસ અને શેઠ બાલાભાઈએ “ વિમેન્સ કાઉન્સિલ ” ના પ્રયાસોથી “ કેશ ” બોલવામાં પહેલ કરી છે. એવા “ કેશ ” દરેક મીલમાં ખુલ્લા જોઈએ. એનાથી મીલને કંઈ ઓછો લાભ થતો નથી. ભવિષ્યના મજૂરો તંદુરસ્ત થાય છે અને જૈન મીલોવાળાઓને જીવદયાનો સંતાપ થાય છે. દરેક બચ્ચા દીડ

દરમાસે વધુમાં વધુ રૂ. ૪ ખર્ચ ગણતાં એક હજાર મજૂરની મીલમાં એવા રૂ. બચ્ચાંને રાખવા પડે છે, તેમાં રૂ. ૧૨૦૦ વાર્ષિક ખર્ચ ધણો ઓછો છે. તેનાથી બ્યાન્ન કે નશામાં જીવ જેવું નુકશાન થતું નથી. મજૂરોની જે તંગાસ વેઠવી પડે છે તે પણ કેટલેક દરજ્જે દૂર થાય છે.

મુંબાઈ લેડી વિલિંગડન સ્ત્રીમંથી બેજીવવાળી માને મદદ કરવા માટે ગરીબ લતાઓમાં ૩ ઘર ખોલવામાં આવ્યાં છે. તે નાના સુવાવડખાના અને સ્ત્રી અને બચ્ચાંઓના દવાખાનાં જેવાં છે. તેમાં સ્ત્રી વૈદો છે. તેના તંદુરસ્તીના ૧૨ ઉપદેશકો આ વિષયોની વાતચીત મા સાથે કરે છે, અસુખાકારીવાળા ઘરોની અને શીતળા નહીં ટંકાવેલા બચ્ચાંઓની નોંધ કરાવે છે, દર્દીઓને આ ઘરોમાં (Maternity homes) મોકલે છે, મદદની જરૂરના કેસ જાણમાં લાવે છે. દેશી ખીનકેળવાયલી દાયણોને શીખવે છે અને સ્કૉલરશીપ આપી ને ત્યાં રાખી તે કામનું જ્ઞાન આપે છે. સ્વયંસેવક કેળવાયલી સ્ત્રીઓ પણ આ ઘરોની હદમાં તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો જેવું કામ કરે છે. બચ્ચાંઓને એક આને અથવા મશત ચોકખું દુધ પુરું પાડવાની આ ઘરો સાથે ગોઠવણ રાખી છે. આવી યોજનાને વધારવા અને કાયમની કરવાને ગયા માર્ચ મહીનામાં પ્રદર્શન ભરી લેડી લૉઇડ તરફથી ફંડ ઉઘરાવવાનો પ્રયાસ થયો હતો.

શેઠ મંગળદાસ ગિરધરદાસે અમદાવાદમાં આવી યોજના શરૂ કરવા અત્રેની સેનિટરિ એસોશિએશનને ખર્ચનો અંદાજ કરી તેઓની પાસે ખર્ચ લઈ તે ચલાવવા ઇચ્છા દર્શાવી છે અને તે ખુશી થવા જેવું છે. આપણા દેશના વનિતા વિશ્રામો, વિમેન્સ ટાકિન્લીસ અને વિમેન્સ ગ્રેજ્યુએટ એસોશિએશનોની શાખાઓ, સ્ત્રી મંડળો અને કલબો, શિક્ષકોની કોલેજો, સ્ત્રી શિક્ષકો અને કેળવાયલી સ્ત્રીઓ જ્યારે સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ માશક આગળ પડી આ કામ ઉપાડી લેશે. તેમાં કેળવાયલા અને શ્રીમંત પુરૂષોત્તમ, મન અને ધનથી તેમની સાથે મળી કામ કરશે; તેના ઉપર આવી યોજનાઓની શ્રેષ્ઠતા આધાર છે. આ કંઈ ઓછી દેશદાઝ કે દેશ સેવાનું કામ નથી. રોમ, ગ્રીસ અને ખુદ આપણો દેશ પણ જ્યારે એશઆરામમાં પડે, બચ્ચાં અને માની સંભાળની કળાના નિયમોનું પાલન

અને જ્ઞાન ફેલાવાના સાધનો બંધ પાડ્યાં ત્યારે ઉતરતી હાલતમાં આઠ્યો. બચ્યા અને માની તંદુરસ્તીમાં પ્રજના ઉદયની ચાવી છે, દોલત વધારવાની મુડી છે. વિદ્યા અને વ્યાપાર, સાહસ અને સંસ્કૃતિના વિસ્તાર એમાં છે. કામ સરલ છે, કરવું જરૂરનું છે. કરવાથી ઉદય છે; છોડી દેવાથી પડતી છે.

ડૉ. ન્યુશેમ કહે છે કે આપણી સામાજિક સુખશાંતિ બચ્યાંઓના મરણ પ્રમાણ ઉપરથી ખુદ્દી દેખાઈ આવે છે. માંઆપની ખુદ્દિ, તંદુરસ્તી અને નીતિસરની તેમની જીંદગી, પ્રજા અને સરકારની નીતિ અને આરોગ્યના ધોરણો અને વૈદ્યો, દાયણો, તંદુરસ્તીના અમલદારો અને કેળવણી-કારોની યોગ્યતાનું ખરેખરું તોલ બચ્યાંઓના મરણ પ્રમાણથી થાય છે.

છેવટે આ બાપણ તૈયાર કરવાની તક આપવા માટે ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીના સેક્રેટરી અને કમિટીનો ઉપકાર માનું છું.

યાદી ૧.

આ ભાષણના સંબંધમાં જોયેલાં પુસ્તકો.

Children's Bureau, U. S. A. Dept. of Labor ના પુસ્તકો.

1. Parental Care. 2. Infant Care. 3. Child Care.
4. Milk, the indispensable food for children. 4. Birth Registration. 5. New Zealand society for the Health of women and children. 6. Baby week Campaigns.
7. A Tabular statement of Infant-welfare work by Public and Private Agencies in the U. S. A. 8. How to conduct a Childrens Health Conference. 9. Infant welfare work in war-time. 10. Infant mortality in Johnstown. 11. Do. in montclair. 12. Maternal mortality from all conditions connected with childbirth.

13. Infant mortality in Manchester. 14. Do. in waterbury. 15. Maternity and Infant care in a rural county. 16. Summary of Child-welfare laws. 17. Contagious diseases—their prevention and control in children's institutions. 18. Inersies. 19. Whooping cough. 20. Summer care of infants. 21. Infant feeding in the Tropics.

બીજા પુસ્તકો.

22. A. R. Newman—All about Baby. 23. Philip Sylvan—Natural painless childbirth. 24. Mary Scharlist The Mother's Guide. 25. Mildred and Staley Hand book for wives and mothers. 26. Truby King Feeding and Care of the Baby. 27. Bishop Harman—The eyes of our Children. 28. E. H. Waytt-maternity. 29. Burnard Dawson—Babyhood. 30. Do. The young mother. 31. Faramji Khursedji—Physical defects in Children. 32. Do. આળ મરણો. 33. Ruth young—midwifery and infant welfare in India. 34. M. V. Mehta—Physical welfare of Children in a factory. 35. દાદાભાઈ ખરશેદજી તળાવી.—બલિધ્યમાં થનારી માતાને શિખામણ. 36. ડૉ. બેસફ બેન્જમીન—આળ મરણો. 37. Baroda Vitality Commission report 1910-11. 38-39. Bombay Sanitary Commissioner's reports 1917 and 1918. 40. Rao—the slaughter of Innocents. 41. Dr. Turner—Sanitation in India. 42. National conference of social work, Chicago 44th report Part IV, Health section 1917.

